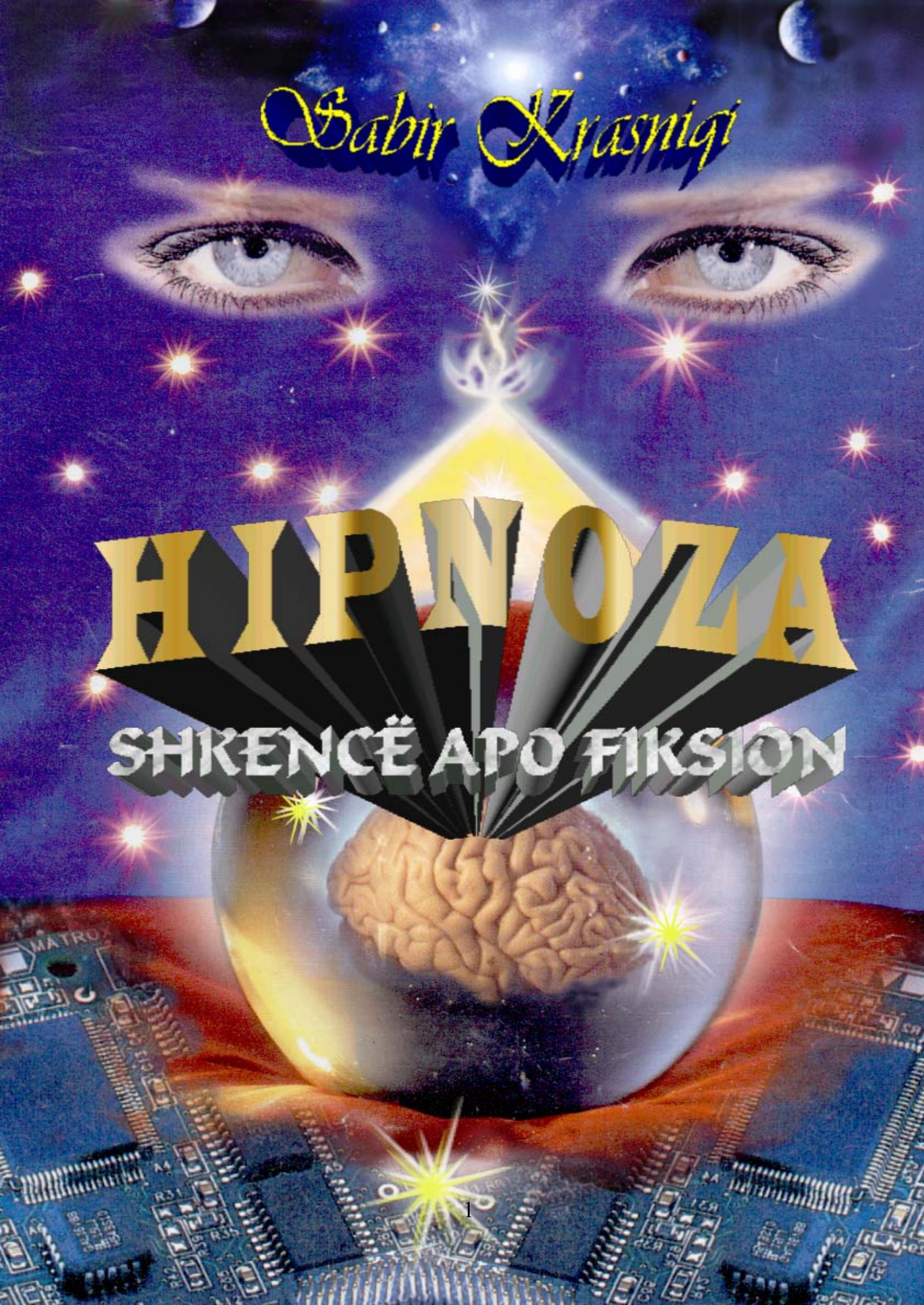

Sabir Krasniqi
HIPNOZA
SHKENCË APO FIKSION

Redaktor
Daut Demaku

Lektor
Valdet Berisha

Recensent
Dr. Xhevat Hasani

Sabir Krasniqi

HIPNOZA

SHKENCË APO FIKSION

Aadorf 1998

NË VEND TË PARATHËNIES

E lexoja, këtë fund dimri, dorëshkrimin e **Sabir Krasniqit „Hipnoza - shkencë apo fiksion“** - me dashuri. Por, kurrsesi, nuk arrija të përqëndrohem për një lexim të themeltë. Mendja më ndahej dhe më shumë mirrej me flakën e dhëmbjeve që po i përjeton zemra e zemrës shqiptare. E ndjeja se nuk jam duke e kryer mirë detyrën dhe, natyrisht, nuk e përmbushja plotësisht besimin e autorit. Disa herë i thosha vetes se njëri prej shkrimtarëve të dalluar palestinez ka thënë: **dëshira e armikut tim është që unë të heq dorë nga puna**. Por, megjithatë, njeriu është njeri dhe, mendja dhe shpirti im gjenden në kthetrat e një dhembje të thellë.

Nuk dua të besoj se krijimtaria është harrim, ikje nga realiteti dhe nga mendimi për vdekjen. Dua të besoj se krijimtaria është ndërtim i jetës, luftë për ndërtimin fisnikërues të jetës. Dhe kjo luftë, kjo përpjekje, zhvillohet kudo që ka jetë njerëzore.

Por, të kthehem te teksti. Duke lexuar këtë libër të mrekullueshëm për të cilin lexuesi do të bindet vet sa është i realizuar, gjithëpërfshirës dhe i sistemuar në nivel të lartë shkencor, duke menduar edhe për autorin, Sabir Krasniqi, që dy vite më parë është prezentuar para lexuesve me tekstin orgjinal (mbase të parin në gjuhën shqipe) „Parapsikologjia...“, vetvetiu imponohen disa pyetje: prej nga po vjen kjo rrjedhë e kristaltë e këtij lumi krijues, që po sjell fresk e bukuri në botimet e kësaj natyre? Ku po gjendet gjithë ky vullnet, energji e dashuri për të realizuar botime të këtilla - në këto kushte?

Ma merr mendja se përgjigja mund të gjendet në **Prizren**, në kryeqytetin shpirtëror të të gjithë shqiptarëve. Duket se pikërisht në këtë qytet është sublimuar e sedimentuar në gjene (siç do të thoshte Pek Skoti) dëshira e mijëra brezave të popullit tonë për një depërtim më të thellë në shpirtin dhe mendjen e njeriut. Pse po them kështu? Për arsye se në këtë qytet, për herë të parë në Kosovë, lindën publikimet (qoftë si revista apo si libra të veçantë) plotësisht të profilizuara e me synim të qartë: kultivimi i literaturës inspirative, qartësimi i ligjeve të mendjes dhe depërtim në sferat më të thella të shpirtit të njeriut.

Para shumë vitesh, një dorë ëngjullore, dora e mistikut të parë në këto troje**, Salih Bashës**, e thirri, e ofroi dhe e orientoi grupin e të rinjve të Prizrenit, që të niset rrugës së vështirë që shpie kah pjekuria

emocionale dhe kah rrita shpirtërore. Kjo dorë që rrezatonte dashuri e dituri nuk mbeti e vetmuar. Shumë shpejt u krijua një klimë, që tash ka nisur t'i nxjerrë në sipërfaqe frutat e një pune të madhe. Prandaj, autori i „Hipnozës...“, Sabir Krasniqi, me plotë të drejtë mund ta përdorë thënien e njohur të I. Njutnit: **„Në rast se unë kam parë më larg se të tjerët, kjo ka ardhur sepse kam qëndruar mbi supet e gjigantëve“**. Në këtë kuptim, Sabir Krasniqi, nuk del autor i ri, një „që ka pikë prej qiellit“ dhe tani prezentohet me libër kaq të realizuar e kaq serioz. Biografia e Sabir Krasniqit i ka rrënjët e shtrira në bukurinë, dashurinë, vullnetin, vendosmërinë dhe përcaktimin që e ujiti klima e krijuar në Prizren. **A s'është, prandaj, hynjor roli i individit që synon ta zhdukë terrin e mendjes, atë terrin e një nate pa hënë e pa yje**?

„Hipnoza...“ për mua është më shumë se një libër me vlerë. Xh. Marfi thotë: **„Mund të manipulohet edhe me një popull të tërë që nuk i njeh ligjet e mendjes“**. Ndërkaq, Humbaleti thotë: **„Do të vijë koha kur sëmundja do të jetë marrëzi, sepse të gjitha sëmundjet bazën e kanë në mendimin negativ“**. E, në këtë libër, në mënyrë më kopmlete dhe më të thellë, në mënyrë më të plotë të thënë deri më tash në gjuhën shqipe, flitet gjërë e gjatë për **FUQINË E MENDIMIT**. Në të dy dimensionet: pozitiv dhe negativ. Le të ndalet lexuesi (po e porosis me nënvizim) në kaptinën për sugjestionet dhe le t'i lexojë këto pjesë jo si kaptina të librit, por si përvojë jetësore, dhe vetëm atëherë do të bindet se ka në dorë një pasuri të rrallë.

Në vlerësimet e mia nuk kam asfarë droje se mund të bie në subjektivizëm të tepruar, sepse gjakimi im ka qenë dhe mbetet: **rezultatet e dijes të kenë përdorim praktik në jetë**! Për këtë gjakim ka folur edhe plaku i mendimit gjerman, Gete, kur tha: **„Mendja e fuqishme që ndjek qëllime praktike është mendja më e mirë në botë“**. Në këtë plan, autori, plotësisht e ka arritur qëllimin, pikërisht duke jetësuar në tërësi atë thënien e mrekullueshme: **„krijuesit janë si retë: thithin ujin e njelmët, që të lëshojnë shiun e ëmbël“**.

E dua këtë literaturë, i dua njerëzit që mirren me këtë literaturë dhe i dua (shumë i dua) lexuesit që e lexojnë dhe që e përdorin në jetë dijen e kësaj literature.

Mars – prill 1998 **Daut Demaku**

Libri me titull „Hipnoza - shkencë apo fikson“ më është dhënë nga autori për vlerësim. Për të qenë korrekt me vetën dhe lexuesin, personalisht nuk do të duhej që të vlerësoja libra nga lëmitë me të cilat nuk jam marrë e nuk mirrem edhe sot aktivisht, përkatësisht vlerësimin e këtij libri do të duhej ta bënte një psikolog i cili merret me hipnozë. Por, duke pasur parasysh mosmundësinë dhe vështirësitë për komunikim me Kosovën, për shkak të luftimeve që po zhvillohen atje për liri e pavarësi, duke qenë mjek i cili në ndërkohë edhe ka ndjekur ndonjë kurs nga lëmi i psikologjisë, si dhe duke dashur që ta ndihmoj dhe inkurajoj autorin i cili për dallim nga mijëra intelektualë tjerë shqiptarë të egziluar, po mundohet t'i kontribuojë shkencës psikologjike shqiptare, vendosa që të vlerësoj librin në fjalë.

Mendoj se ky libër në masë të madhe e plotëson qëllimin e autorit dhe paraqet edhe një kontribut në lëmin e shkencave të psikologjisë në hapsirën shqipfolëse në etni dhe diasporë. Shikuar më gjërë, libri i këtillë, ndonëse i dyti me këtë tematikë, paraqet edhe një kontribut të përgjithshëm drejt plotësimit të vakumit kulturor-shkencor që shqiptarët në saje të fatit të tyre historik trashëguan nga e kaluara e largët dhe afërt.

Libri i ofron lexuesit të mirëfilltë njohuri themelore mbi hipnozën dhe do të duhej që t'ia plotësonte atij fondin e dijeve dhe të kulturës në përgjithësi. Sado që personalisht disa gjëra rreth hipnozës do t'i shiqoja me një dozë të vogël skeptike, mbase edhe për shkak të njohurive të pakta që posedoj për të, mendoj se ky libër, lexuesit do t'i zgjojë fantazinë dhe kurreshtjen si dhe do të ndikojë që ai të interesohet edhe më shumë rreth aftësive të pakufishme që posedon truri i njeriut, për të cilin edhe shkencat fundamentale eksperimentalisht e në laboratore shkencore më moderne që ka bota, kanë verifikuar se përkundër mundësive që ai ka, shfrytëzohet fare pak ose edhe keqpërdoret.

Duke përfunduar vlerësimin tim për librin, shpresoj se jo vetëm autorit, por poashtu edhe atyre që në të ardhmën në kushte fare normale e institucionale do të mirren me hipnozë, ky libër së paku do t'iu shërbejë si një udhërrëfyes për të bërë hapa të tjerë më të përparuar në këtë lëmë.

Maj - qershor 1998 **Dr. Xhevat Hasani**

HISTORIA E HIPNOZËS

HIPNOZA NDËR SHEKUJ

Të gjitha lëmitë të definuara shkencore (empirike), burimin e kanë në paragjykimet, bestytnitë etj, me një fjalë, në magjitë e ndryshme. Hipnoza në këtë rrafsh, edhe pse e pranuar shkencërisht, edhe sot e kësaj dite nuk është liruar plotësisht nga sharlatanizmat, absurditetet dhe keqkuptimet.

Fenomenet e hipnozës, padyshim janë të njohura për njerëzimin që nga kohët më të lashta, pasi për to ekzistojnë të dhëna historike dhe zakonisht janë shfrytëzuar për nevoja fetare e mjekësore.



Shënimet e ruajtura nga popujt e lashtë që jetonin rreth lumenjëve Efurat dhe Tigër, tregojnë se populli më i vjetër, i njohur për kulturë në botë - Sumerët, qysh 4000 vjet p.e.r. e kanë njohur hipnozën dhe janë shërbyer me të.

Gjithashtu është i njohur edhe miti për Eskulapin, i cili te sëmurit i shëronte në atë mënyrë, që së bashku me barërat popullore, u pëshpëriste në vesh fjalë sekrete magjike.

Në Indi, Asiri dhe në vendet e tjera të Lindjës së Largët, hipnoza përdorej kryesisht për të rritur rolin e fesë në masat e gjëra të popullit. Si klerik pranohej vetëm ai që zotëronte në mënyrë të mjaftueshme hipnozën. Gjatë ceremonive fetare, predikuesit e fesë duke folur kryenin veprime të çuditshme me anë të duarve; bërtisnin kur i lexonin „librat e shenjtë“ dhe në këtë mënyrë arrinin t’i sugjestiononin dëgjuesit, apo edhe ta hipnotizonin ndonjërin prej tyre, i cili pastaj kthehej në një kukull që u nënshtrohej verbërisht urdhërave të klerikut. Të tjerët mund të humbisnin zërin, t’u paralizoheshin këmbët etj. Ngjarjet e tilla, natyrisht, i magjepsnin të gjithë të pranishmit, e sidomos ata që hipnotizoheshin. Në këtë mënyrë përhapej dhe forcohej

bindja në masat e gjëra të popullit, se klerikët ishin të pajisur me forca të mbinatyrshme. Një besim tipik mbizotëron edhe sot në mesin e besimtarëve Sufit.

Në Egjiptin e Vjetër, gjithashtu është përdorur hipnoza si metodë terapeutike. Në papirusin e vjetër, 3000 vjet p.e.r., i ashtuquajturi „Papirusi i Ebersonit", janë përshkruar metoda me të cilat janë shëruar njerëzit, e që s'janë gjë tjetër, pos metoda të hipnozës. Klerikët egjiptas njëherit ishin edhe si mjekë popullor. Për hiponotizimin e të sëmurëve ata përdornin një pllakë të shndritshme metalike, që ia vinin të sëmurit para syve, për t'ia lodhur sytë (kjo metodë e fiksimit përdoret edhe sot), si dhe metodën e të përshkuarit me duar nëpër trupin e të sëmurit, të përcjellë me fjalë të posaçme „magjike". Kështu është e njohur thënia, që figuron në një dokument të vjetër egjiptas: „...vendosi në të pëllëmbët e duarve që t'ia qetësosh dhembjet dhe thuaj se do të shërohet".

Asokohe kanë ekzistuar edhe faltore, ku të sëmurit kanë kaluar natën duke ju lutur Zotit që t'i shërojë. Më e njohura ka qenë faltorja e Serapsit në Kanape dhe faltorja e Izdinit.

Hipnozën e kanë njohur edhe grekët e vjetër si „gjumë i faltorës". Ata, të cilët shkonin për t'u shëruar (për të fjetur) në faltore, duhet të përgatiteshin nëpërmjet dietave dhe ritualeve të ndryshme, për t'u arritur gjumi hipnotik - Atëherë klerikët (deri sa ata flinin) u afroheshin dhe u pëshpërisnin atyre sugjestionet e caktuara, e që ata, nën ndikimin e atmosferës së faltorës dhe besimit në të, të aktivizonin forcën e tyre shëruese. Para se të binin për të fjetur, të sëmurët këshilloheshin, se duhet t'u përmbahen dhe t'i kryejnë të gjitha veprimet që „Zoti do t'ua thotë gjatë gjumit". Të nesërmën, kur ata zgjoheshin, klerikët ua interpretonin ëndrrat dhe i këshillonin edhe njëherë seriozisht se duhet t'i përmbahen vullnetit të Zotit, në qoftë se dëshironin të shëroheshin.

Pasi në atë kohë, sikurse edhe sot, disa njerëz nuk i nënshtrohen sugjestionit hipnotik, në shumë faltore, arritja e gjëndjes hipnotike bëhej nëpërmjet bimëve të caktuara narkotike.

Ndikimi i një individi mbi tjetrin dhe vënia në gjumë për qëllime mjekuese, njihej edhe nga populli i vjetër romak. Shkrimtarët romakë, Marciali, Apuleu dhe Plauti, njihnin metoda për t'i vënë në gjumë njerëzit, veçanërisht metodën e prekjës së trupit me duar, e shoqëruar kjo edhe me lutje e „fjalë magjike".

Metoda e hipnozës në formë të „gjumit të faltorës“ u praktikua deri kah mesi i shekullit të gjashtë. Më pas këtë metodë, gjithnjë e më shumë, filluan ta përdorin murgjit kristianë, duke arritur shërime të çuditshme me anë të lutjeve, ujit të bekuar, prekjes me anë të duarve e metodave tjera.

Me këto rituale u morën edhe mbretërit, si dhe vetë Papa. Në Dhiatën e Re mund të lexojmë: „Do t'i vendos duart në të sëmuritë dhe ata do të ndihen më mirë...“

Hipnoza, posaçërisht u praktikua në Indi. Jogistët indianë, me qëllme të posaçme religjioze, kanë provokuar në vetvete gjendje të njëjtë si të gjumit. Atë gjendje e kanë arritur duke e vështruar një objekt me shikim të fiksuar, deri sa u lotonin sytë. Ata, në fakt, provokonin gjendje autohipnotike, dhe pastaj me forcën habitëse të vullnetit të tyre, demonstronin fenomene të ndryshme, që edhe sot e kësaj dite janë të pashpjegueshme.



Në mesjetë, shfaqjet e ndryshme të hipnozës filluan të shpjegohen në mëyrë mistike, metafizike e fetare, si futje e djallit në trupin e njeriut, dhe nën këtë pretekst fillon edhe „gjuetia e shtrigave“. Klerikët kudo gjurmonin të „djallëzuarit“ (të pushtuarit nga djalli); mëkatarët që ia kishin shitur shpirtin djallit. Të dyshimtët torturoheshin në mënyra të ndryshme, që të pohonin bashkimin me frymën e keqe. Për ta vërtetuar bashkëpunimin me djallin, të dyshimtët (sidomos gratë), hidheshin në ujë (lumë) me këmbë dhe duar të lidhura.

Në qoftë se ata fundoseshin atëherë ishin të pastër, e në qoftë se rrinin mbi sipërfaqe, vërtetohej një bashkëpunim i tillë dhe pastaj pasonin ndëshkimet duke i djegur për së gjalli, në mënyrë që bashkë me trupin e mekatarit-ës të bëhej hi edhe djalli (demoni).

„Pavarësisht se çfarë është objekti i besimit tuaj, qoftë i vërtetë qoftë i imagjinuar, do të arrini rezultat të njëjtë“. Këta rreshta që i ka shkruar natyralisti dhe mjeku Theophrastus Bombastus nga Honhenheimi (1493-1541), i njohur me emërin humanitar Paracelsus, disa shekuj më parë, na i vërteton sot psikologjia moderne. Paracelsusi ndër të parët u mor me ndikimin e poleve magnetike në organizmin e njeriut. Ai vërtetoi se agjensi vendimtar i shërimeve të përgjithshme është „ mjeku i brendshëm“, pra vetë besimi.

NGA „MAGNETISMUS ANIMALIS“ DERI TE HIPNOZA

Në vitin 1646, Athanasius Kircher (1606-1680), në librin e tij „Eksperimentum Mirabile“, tregon se si e ka hipnotizuar gjelin. Kjo ishte paraqitja e parë për të ashtuquajturën „hipnozë e shtazëve“.



F.A.Mesmer

Astronomi, prof. Maximilian Hell (1720-1792) bëri disa kurime magnetike. Ai i punonte magnetët në formë të organeve të sëmura dhe ato i lidhte në pjesët e sëmura të trupit. Me këtë mënyrë të kurimit ai arriti suksese të papritura: shëronte 60 - 70% të të sëmurëve.

Në fund të shekullit XVIII u bënë përpjekjet e para për ta shpjeguar natyrën e hipnozës. Një ndër personalitetet që i filloi kërkimet në baza shkencore ishte dr. Franz Anton Mesmer (1734-1815). Në moshën 32 vjeçare, Mesmeri përfundon studimet e mjekësisë duke mbrojtur disertacionin „Ndikimi i planeteve në trupin e njeriut“. Kështu ai e formoi teorinë e veçantë të quajtur „Magnetismus animalis“ (magnetizëm shtazor), për shërimin e njerëzve nëpërmjet „fluidit“ magnetik. Ai erdhi deri te njohuritë e reja, se për paraqitjen e kësaj dukurie (hipnozës) nuk nevojitet kurrfarë magnetizmi qiellor ose mineral, por është e mjaftueshme vetëm një pjesë e veprimit „fluid“ për „magnetizimin“ e të sëmurit.



Mesmeri fjalën hipnozë nuk e kishte përmendur kurrë, sepse në atë kohë nuk njihej ky nocion, dhe për një periudhë mjaft të gjatë kjo dukuri u quajt mesmerizëm. Mesmeri njihet si baba i hipnozës dhe me të fillon lindja e hipnozës moderne. Ai „fluidin“ e vet e përcillte tek i sëmuri, duke e shikuar dhe duke e prekur me shuplakë të dorës, nga lartë deri poshtë. Ky pasim edhe u quajt „shikim i mesmerit“. Më vonë ai e ndryshoi metodën e shërimit. Në një bazen

me „lëng të magnetizuar“ shfaqeshin disa shufra të metalta, të cilat pacientët duhet t'i kapnin me duar, në atë mënyrë që „rryma magnetike“ të kalonte prej njërit te tjetri. Gjithashtu, edhe atmosfera karizmatike të cilën e skenonte vet Mesmeri, duke lëshuar muzikë relaksuese, duke e errësuar sallonin dhe duke lëvizur vetë prej njërit pacient te tjetri, i mbështjellë me një pelerinë të zezë, provokonte gjendje sugjestive. Sigurisht, që ky sugjestion dhe autosugjestion i vetë pacientit, si rrjedhim nga pritjet e ndera, provokonte te pacienti krizën e pritur të shërimit. Sapo një pacient binte në atë krizë, shembulli i tij provokonte krizën edhe tek të tjerët. Me sukseset e veta të shërimit, ai arriti famë shumë të madhe, sa që ndër pacientët e tij kishte edhe anëtarë të oborrit mretëror francez, si Maria Antoaneta etj. Mirëpo, në qarqet mjekësore ai u bë i padëshiruar, kështu që u formua një komision për t'i vërtetuar këto dukuri, i përbërë nga anëtarë të Akademisë Franceze: Gullotini, Joirei dhe Sollina D‘ Arcetasi dhe anëtarë të tjerë të Akademisë së Shkencave: De Baryt, Franklini etj. Ky komision e hodhi poshtë teorinë e „magnetizimt fluid“ si jo shkencor dhe e ndaloi përdorimin e mëtejmë duke e vlerësuar atë si metodë mashtruese.

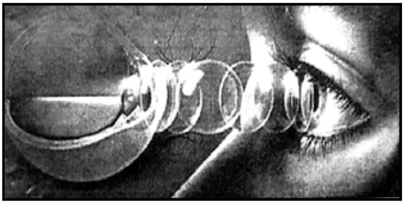
Edhe pse Mesmeri filloi nga parashikimet e gabuara, megjithatë, dha nismën që në fushën ndërkombëtare të dijes të shqyrtohet hipnoza. Me atë edhe u bë avangardist i psikologjisë moderne. Mesmeri, përndryshe ishte edhe njëri ndër personalitetet më me kultur në kohën e vet, i njohur jo vetëm në Vjenë e Paris, por edhe në mbarë Evropen. Ishte adhurues dhe mbrojtës i muzikës së Mocartit, dhe kompozitori i famshëm për këtë mbrojtje të artit, iu revanshua duke e përjetësuar në libretën e operës së tij „Cosi fan tutte“.

HIPNOZA E PARË

Mesmerizmi u ndalua, por adhurues të shumtë të tij nuk pushuan së eksperimentuari. Sipas literaturës, hipnozën e parë arriti rastësisht ta provokojë një nxënës i Mesmerit - Markiz Pijsiger, të cilën e quajti „somnabulizëm artificial“. Pijsigeri, duke u munduar ta shërojë një djalosh (Viktorin), vëren se djaloshi, në vend se të reagojë në prekjet e tij, thjesht, flinte në një gjumë plotësisht tjetër nga gjumi normal. Dhe,

ja çudia! Kur e urdhëroi që të zgjohet, djaloshi u zgjua dhe bëri disa hapa me sy të mbyllur. Dhe, kështu, me sy të mbyllur, djaloshi sillej si njeri i dëgjueshëm, duke i zbatuar ato që e urdhëronte Markizi. Pasi zgjohet, atij nuk i kujtohej asgjë nga përjetimet gjatë kohës së këtij gjumi të çuditshëm. Pra, ishte kjo në të vërtetë hipnoza e parë, të cilën një njeri e aplikoi në tjetrin, dhe nga atëhrë fillojnë kërkimet intensive të kësaj paraqitjeje dhe „mesmerizmi“ ose „somnabulizmi artificial“ fillon të praktikohet në mbarë botën. Pastaj paraqiten teori të ndryshme duke e emërtuar me nocione të ndryshme si: „biomagnetizëm“, zoomagnetizëm“ etj.

Nxitje të mëtejme shkencës mbi sugjestionin hipnotik i dha portugezi Faria (1755-1819), me prejardhje nga kolonia portugeze Goa, por i shpërngulur në Paris në vitet e fundit të jetës. Ai në Indi i kishte studiuar paraqitjet hipnotike dhe kishte përfunduar, se për provokimin e gjumit hipnotik, hipnotozuesit nuk i nevojitet kurrfarë „fluidi“, siç besonte Mesmeri, por gjumin hipnotik e provokon vet sugjestioni. Në vitin e fundit të jetës (1819), ai demonstroi në Paris ekzibicione publike para më se 5000 njerëzve, duke konstatuar se secili njeri mundet, me anë të dëshirës dhe fantazisë së tij, të ndikojë në njeriun tjetër, ose edhe në masën publike, nëse ata janë të gatshëm të bashkëpunojnë.



Paraqitjet e tij publike si dhe vepra e tij „De la sause du somneil lucide en etude sur la natur de P’homme„ (Mbi motivet e ëndrrave të zgjuara në kornizat e studimeve të natyrës njerëzore), e publikuar po ashtu në vitin e fundit të jetës së tij, bënë senzacion të madh në opinion. Në atë vepër hipnotizuesin e quan „concentrateur“, të hipnotizuarin „concentre“ ndërsa gjumin hipnotik „concentration“ ose „sommeil lucide“.

Disa vite më vonë, mjeku i syve James Braid (1795-1841) nga Anglia u mundua që në mënyrë shkencore ta shpjegojë fenomenin e hipnozës. Duke i vrojtuar veprimet e „magnetizuesit“ zvicerian Lafontein dhe duke i parë ato paraqitje si të pabesushme, fillon edhe vetë të mirret me to. Ai për seancat e veta shfrytëzonte gruan, një shok dhe shërbëtoren. U befasua kur arriti t’i vërë të gjithë në gjumë hipnotik



duke ua mbajtur para syve një kopsë që shkëlqente. Nga përvoja si kirurg i syve e dinte se fiksimi i gjatë i ndonjë objekti që shkëlqen, provokon lodhjen e syve dhe pacientin e vë në te gjumë. Atë gjumë ai e quajti HIPNOZË, dhe me këtë emër ai i zëvendësoi nocionet e mëparshme. Ai në librin e tij "Neurohypnology or the rationale of nervous slepp considered in relation with animal magnetism" (Neurohipnologjia, ose principi nervor racional i gjumit, në raport me magnetizmin shtazor), denigron teorinë e „fluidit magnetik" dhe i pari filloi ta praktikojë hipnozën në intervenimet kirurgjike, si dhe në sfera tjera mjekësore: tek epilepsia, dhembjet e kokës, neurozat etj. Merita e tij më e madhe qëndron në atë, se ai i pari e sqaron se hipnoza është gjendje e posaçme e sistemit nervor, pranë së cilës njeriu posaçërisht i nënshtrohet sugjestionit.

KOHA E EKSPLIKIMEVE

Në fund të viteve të 70-ta të shekullit XIX, u formuan dy kuptime themelore për esencën e hipnozës. Protagonistët e „Shkollës së Parisit" e lidhën hipnozën me patologjinë. Ata konsideronin se hipnoza është një gjendje abnormale. Një ndër udhëheqësit kryesor të kësaj shkolle ishte Jean Martin Charcot (1825-1894), mjek në spitalin e Parisit „La Salpetriere" dhe profesor i anatomisë patologjike. Si neurolog gëzonte reputacion ndërkombëtar dhe studimet e tij për sëmundjet nervore ishin epokale. Charcot erdhi në përfundim se hipnoza është vetëm një provokim artificial i histerisë. Ai ishte edhe një kundërshtar i madh i drejtimit tjetër të quajtur „Shkolla e Nancysë".

Derisa „Shkolla e Parisit" e drejtuar nga dr. Charcot eksperimentet i bënte me njerëz të sëmurë psikikë, „Shkolla e Nancysë" eksperimentonte me njerëz normalë. Këtë shkollë e udhëheqnin dr. A.A.Liebeault dhe prof. Hypolyke Bernheim. Ndër nxënësit e shumtë të kësaj shkolle ishin edhe Freudi (Frojdi), Foreli, Caue etj.

Sipas Liebeaultit dhe Bernheimit, hipnoza redukohet në sugjestion të pastër. Njeriu është, me gjasë, i gatshëm që të bjerë nën sugjestionin e rrethit, dhe si i tillë paraqet objekt të volitshëm për hipnozë. Ai i cili nuk dëshiron të hipnotizohet, nuk mund të shërbejë kurrë si medium.



Sigmund Freud

Këta dy mjekë që i kanë shëruar mbi 12.000 pacientë, dhe që njihen edhe si novatorë të psikologjisë moderne, konsiderojnë se hipnoza është funksion i sjelljeve normale, duke e kundërshtuar kështu tezën e neurologut Charcot, i cili konsideronte se hipnoza është formë e histerisë dhe për këtë shkak edhe e rrezikshme.

„Shkolla e Nancysë", padyshim, i dha interpretim racional kësaj dukurie. Por as ajo nuk e sqaroi hipnozën plotësisht, duke u mbështetur vetëm në sugjestione dhe asgjë më tepër.

Në të njëjtën kohë, Sigmund Freudi (1856-1939), së pari me Breuerin e pastaj në Paris me Charcotin, provoi ta shfrytëzojë hipnozën për qëllim shërimi tek të sëmurët neurotikë. Por, duke e parë se të gjithë njerëzit nuk mund të hipnotizoheshin, heq dorë nga kjo metodë. Ndryshe nga teoritë tjera, idetë e Freudit janë filtëruar përmes qarqeve akademike dhe profesionale, edhe pse me një ndërprerje, ato u zhvilluan dhe u aplikuan deri në ditët e sotme.

Sipas teorisë së Freudit, përvojat tona të fëmijërisë së hershme, e sidomos ato me karakter seksual, kanë ndikim të vazhdueshëm mbi ne dhe janë në të shumtën e rasteve bazë e problemeve tona emocionale, si të rritur. Ai mendonte se shumë nga këto harrohen ose regjistrohen përbrenda (në ndërdije) dhe, për këtë arsye, ne nuk i dimë shkaqet e vërteta të problemeve ose sëmundjeve, sepse këto shkaqe janë të regjistruara në shtresën e pavetëdijshme. Kështu që ai, nëpërmjet gjendjes hipnotike, mundohej t'i zbulonte shkaktarët e pasojave negative në psikën e të sëmurit dhe t'i eliminonte ato. Ai e regresonte pacientin në kohën e fëmijërisë dhe kërkonte shkakun që, sipas tij, gjithmonë ishte i lidhur me motive seksuale, kështu që edhe raportin mes hipnotizuesit dhe pacientit e konsideronte si raport me motive erotike.

Freudi, pasi konstaton se çdo pacient nuk mund të hipnotizohej, hoqi dorë nga terapia me hipnozë, por teoritë e tij psikoanalitike përdoren

edhe sot e kësaj dite si terapi mjaft të suksesshme në shërimin e shumë sëmundjeve shpirtërore.

Një ndër nxënësit e „Shkollës së Nancysë“ ishte edhe Emil Caue (1857-1926), farmacist i njohur, i cili i dha hov zhvillimit të autosugjestionit. Ai thotë se hipnoza në fakt është gjithnjë edhe autohipnozë. Hipnotizuesi provokon te mediumi pak a shumë vetëm përfytyrimin e ndikimit të dëshiruar, i cila pastaj realizohet me ndihmën e autohipnozës. E formuloi thënien: “Veprimin tonë nuk e nxit vullneti, por aftësia e ekspozimit“. Nga kjo erdhi në konkludim se, secili mund ta hipnotizojë veten, dhe kështu filloi t'u sqarojë pacientëve të vet se nëpërmjet autosugjestionit mund t'i shërojnë sëmundjet e tyre. „Mësohuni që vetë ta shëroni vetvetën, atë mund ta bëni. Unë personalisht nuk e kam shëruar askënd, mundësia e shërimit gjendet në ju, vetëm duhet ta thërrisni dhe ta aktivizoni“.

Edhe shkencëtari rus I.P.Pavlov (1849-1936) dhe ithtarët e tij, hipnozën e interpretuan si gjumë parcial, pra gjendje mes asaj të fjetur dhe asaj të zgjuar. Në koren e trurit të madh mbeten stacionet e zgjuara të cilat mundësojnë kontaktin mes pacientit dhe hipnotizuesit. Bazë themelore e kësaj teorie ishte eksperimenti i bërë me një qen. Kafsha e mësuar që të zgjohet në zërin e ziles për ta marrë ushqimin, nuk reagonte në zhurmat tjera, pavarësisht se a ishin më të forta apo më të lehta. Nga kjo, ai nxorri hipotezën se stacionet e caktuara për gjumë kanë ndikuar në koren e trurit të qenit. Pas një varg provash, Pavlovi i shpjegon kështu idetë e veta: „Çdo ngacmim i zgjuar ose ngacmim i cili përsëritet në mënyrë sistematike, dhe nëpërmjet kanaleve nervore arrin pikën e caktuar në koren e trurit, bie, herët ose vonë, deri te fjetja e detyruar, pastaj gjumi, përkatësisht hipnoza“.

Edhe pse Pavlovi me eksperimentin e vet të quajtur „Refleksi i kushtëzuar“ i dha shumë shkencës së fiziologjisë, dhe për këtë u shpërblye me Çmimin Nobel për mjekësi, eksperimentet e tij u hapën rrugë keqpërdorimeve nga më të ndryshmet, për të cilat do të bëjmë fjalë më vonë.

Zhvillim të mëtejmë hipnozës i dha edhe dermatologu Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) i cili e zhvilloi një metodë speciale terapeutike të quajtur „Treningu autogjen“. Fjala „autogjen“ ka prejardhje nga greqishta e vjetër dhe do të thotë: ai që vetë prodhon. Qëllimi i atij treningu është relaksimi me ndihmën e koncentrimit dhe

ndikimi në vetvete. Në vitin 1932 ai botoi librin me të njëjtin titull „Treningu autogjen - relaksim me anë të koncentrimit“, i cila provokoi interesim të madh në opinion. Vetë Schultzi shpresonte se, një ditë, kjo metodë do të futet edhe në edukimin e fëmijëve dhe rinisë. Prof. Schultzi i përcaktoi të gjitha rregullat themelore:

1. Ushtrimin e peshës (relaksimin e muskujve)
2. Ushtrimin e nxehtesisë (provokimin e nxehtësisë në gjithë trupin)
3. Ushtrimin e zemrës (qetësimin e zemrës)
4. Ushtrimin e frymëmarrjes (qetësimin e frymëmarrjes)
5. Ushtrimin e barkut (rregullimin e organeve të stomakut)
6. Ushtrimin e kokës (balli i ftohtë)

Gjithashtu, në mënyrë të saktë janë të përcaktuara edhe pozicionet në të cilat duhet të zhvillohet „treningu autogjen“.

1. Pozicioni shtrirë
2. Pozicionin, të cilin trupi e merr gjatë mbështetjës në karrigë
3. Në të ashtuquajturin pozicion i kalorësit

Metoda e „treningut autogjen“, deri te e cila Schultzi erdhi nëpërmjet hipnozës, përdoret si terapi e suksesshme edhe në ditët e sotme dhe, në shumë shtete, shpenzimet i mbulojnë sigurimet shëndetësore.

KOHA MODERNE

Hipnoza mori hov më 1933 pas botimit të librit „Hipnoza dhe sugjestioni“ nga autori Klark Hol. Atëherë filluan, posaçërisht në Angli dhe Amerikë, kërkime të shumta eksperimentale dhe klinike, të cilat u munduan që, më në fund, ta sqarojnë fenomenin e hipnozës dhe të tregojnë rëndësinë e saj. Kështu, në vitin 1936 fillon edhe një epokë e re e hipnozës, e quajtur nga Horsley epoka e narkoanalizës. Edhe pse kjo mënyrë e të hipnotizuarit njihej nga lashtësia, tani zuri vend të rëndësishëm në mjekësi dhe qarqet e tjera shtetërore si në polici, ushtri etj.

Hipnoza me anë të barbiturateve u përdor gjatë kohës së luftës nga amerikanët. Psikiatrit amerikanë, sidomos Babinski dhe Vensani, duke punuar me ushtarë të sëmurë neurotikë nëpërmjet hipnozës, dhe duke e parë se të gjithë të sëmurët nuk mund të futeshin në atë gjendje me

rrugë normale, e praktikuan në mënyrë sistematike metoden e narkoanalizës.



Në Francë, ithtarë të kësaj metode në vitin 1945 ishin: Site, Kasa, Deley e të tjerë, të cilët njëherit i kanë edhe meritat e posaçme për futjen e saj në mjekësinë legale, si mënyrë e diagnostikimin pas josukseseve të mënyrave të zakonshme.

Me përdorimin e suksesshëm të narkoanalizës në mjekësinë legale për hipnotizim, në rrethet e ekspertëve gjyqësorë u shtua interesimi për hipnozën dhe filloi aplikimi i saj si mjet shumë efikas për zbulimin e së vërtetës dhe u quajt „serumi i së vërtetës“. Kështu, në vitin 1959, në SHBA, me dekret të posaçëm ligjor, u pranua dhe u lejua përdorimi i të dhënave të nxjerra me anë të hipnozës. E njëjta gjë pasoi edhe në shumë shtete tjera si Francë, Brazil, Indi etj.

Mirëpo, edhe pse kjo metodë në njërën anë pati efekt shumë pozitiv për zbulimin e shumë rasteve kriminale, që ishin enigmë për policinë, në anën tjetër, në atë kohë, në shumë shtete diktatoroale, filloi të keqpërdorej funksioni i saj, duke u bërë armë e fuqishme dhe shumë e rrezikshme jo vetëm për individin, por edhe për mbarë shoqërinë.

Në vitin 1955 edhe Shoqata Britanike „British Medikal Association“ paraqiti fakte për dobinë e hipnozës në shërimin e psikoneurozave si dhe mundësinë e aplikimit të saj në fushën e anestezizë (hipnoanestezion) për lirimin nga dhembjet gjatë lindjes, gjatë intervenimeve kirurgjike etj. Për këtë, të gjithë studentëve të mjekësisë dhe mjekëve u rekomandohej që të njiheshin në mënyrë fundamentale me hipnozën. Tri vite më pas, shoqata për sëmundje mentale e Shoqërisë Mjekësore Amerikane vendosi që instruksionet nga hipnoza të përfshihen në të gjitha shkollat mjekësore si dhe në qendrat tjera postdiplomatike mjekësore.

Hipnoza, vitet e fundit, më së shumti përdoret në psikologji dhe psikiatri për shërimin e shumë çrregullimeve shpirtërore, por, gjithashtu ajo përdoret me sukses edhe në obstetrikë, stomatologji etj.

Në Amerikë hipnoza është duke gjetur zbatim gjithnjë e më të gjërë në kurimin e të sëmurëve nga kanceri, e sidomos atyre që vuajnë nga

mortaja e shekullit- AIDS-i. Kjo ka të bëjë pasaçërisht me pacientët që në teste kanë rezultuar pozitivisht, por tek të cilët ende nuk ka filluar zhvillimi i kësaj sëmundje në formë aktive.

Sot në botë qendra të ndryshme (SHBA, Rusi, Evropë, Kinë, Indi etj.) merren seriozisht me studimin e hipnozës në mënyrë shkencore, duke e përdorur atë në lëmenj të ndryshëm, gjithnjë në plan më të gjërë.

Në vendin tonë (në të gjitha trojet shqipëtare), mund të them lirisht se interesimi për hipnozën në shkallë institucionale ka qenë nën çdo nivel. Edhe pse në Fjalorin e Gjuhës së Sotme Shqipe ceket se hipnoza është degë e shkencës, në shtetin amë, gjatë sistemit komunist, aplikimi i saj trajtohej si sharlatanizëm dhe aplikuesin e saj mund ta sillte në situata të pakëndshme. Edhe në vitet e „pushtetit demokratik“ nuk është vërejtur ndonjë përmirësim në këtë drejtim.

Gjithashtu, edhe në Kosovë dhe në trojet tjera të banuara me shqipëtarë nuk është ndërmarrë ndonjë hap konkret institucional. Derisa në Serbi (ish Jugosllavi) ekzistonte dhe ekziston edhe sot instituti i posaçëm ku bëhen eksperimente të ndryshme me shtazë e me njerëz, te ne hipnoza injorohet mu nga ata të cilët duhet të ishin më kompetentë për të.

Ndoshta ky mosinteresim është si rrjedhojë e mungesës së informacioneve përkatëse e profesionale për këtë drejtim dhe faktorëve tjerë, por, kohët e fundit, vërehet një interesim më i shtuar për këtë lëmi, jo vetëm tek masa e caktuar e njerëzve, por edhe tek ata të cilët duhej ta praktikonin që me kohë. Sot njoh mjaftë specialistë mjekësorë, të cilët hipnozën e përdorin si terapi ndihmëse përkrah atyre të zakonshmeve. Gjithashtu, ka filluar edhe përkthimi dhe botimi i literaturës së huaj, si dhe botimi i librave nga autorët tanë, që është një tregues pozitiv se hipnoza dhe parapsikologjia në përgjithësi kanë filluar të trajtohen në nivelin që e meritojnë.

Ç'ËSHTË HIPNOZA?

Në një anketë që kam bërë në lidhje me hipnozën, në pyetjen: „Çfarë ju bie ndër mend kur përmendet hipnoza?" mora këto përgjigje: „misteri", „gjumë", „çmenduri", „punë dreqi", „mashtrim", „nuk ekziston", „nuk e di" etj., dhe, në të vërtetë, në lidhje me hipnozën gjithçka mbetet paqartësi (fshehtësi), prandaj, një definicion i plotë për hipnozën është vështirë të jipet.

Fjala hipnozë (hypnos) rrjedh nga greqishtja, dhe do të thotë „gjumë". Vështrimet e sotme moderne përjashtojnë çfardo tretmani të hipnozës si satanizëm, sharlatanizëm ose ndonjë formë tjetër të ndikimit parapsikologjik, dhe e fusin atë në gjirin e shkencës. Në Fjalorin e Gjuhës së Sotme Shqipe, hipnoza pranohet si degë e shkencore dhe definohet si: „...gjendje e afërt me gjumin, në të cilën mund të vihen njerëzit ose kafshët e larta me anë të sugjestionit për t'i mjekuar nga ndonjë sëmundje ose për t'i bërë që të sillen sipas vullnetit të dikujt". Prof. Çarls Mater, nga Universiteti i Majamit, thotë: „Hipnoza është gjendje e ndryshueshme e vetdijes, të cilën e karakterizon rritja e koncentrimit, rritja e relaksimit dhe rritja e sugjestibilitetit". Ndërsa, Shoqata e Mjekëve Britanikë e definon hipnozën kështu: „Hipnoza është gjendje kaluese e kujdesit të zvogëluar të pacientit, gjendje në të cilën mund të shfaqen paraqitje të ndryshme nga vetvetja ose të provokuara nga rrethi i jashtëm". Edhe pse gjendja hipnotike është përafërsisht e njëjtë me gjumin, sepse korja e trurit të madh gjatë ëndërrimeve gjendet në gjendje inhibicioni, ajo prapseprapë ndryshon shumë nga gjumi. Kështu kërkuesit kanë konstatuar se shkalla e përhapjes së inhibicionit, si dhe shkalla e intensitetit të tij, është shumë më e vogël te gjumi hipnotik. Inhibicioni që krijohet gjatë hipnozës nuk përhapet në mënyrë difuze nëpër koren e trurit të madh, por vetëm nëpër zonat e caktuara të kores, ashtu që, në mes zonave që janë të përfshira nga inhibicioni ekzistojnë edhe zona me ngacmime normale. Me inhibicion në hipnozë më së shumti janë të qëlluara zonat motorike të kores së trurit të madh.

Kërkuesit gjithashtu kanë konstatuar se, në mes të gjendjes së fjetur dhe asaj të zgjuar ekziston një lloj „gjysmë vetëdijeje“. Në atë gjendje, funksionet trupore janë të zvogëluara, ndërsa ato shpirtërore janë më



aktive. Në gjumin hipnotik, i hipnotizuari nuk e humb kontaktin me botën e jashtme, gjë që ndodh gjatë gjumit normal, por ato kontakte i zhvillon nëpërmjet hipnotizuesit dhe atë me një sugjestibilitet shumë të rritur. Gjatë kohës së gjumit normal, ritmi i rrymave aksionale në koren e trurit të madh ndryshohet shpejt, alfa-valët humbin plotësisht, ndërsa te gjumi hipnotik ndryshohet ngadalë dhe alfa-valët nuk humbin plotësisht. Në gjumin normal mediumi nuk e pranon përshtypjen e jashtme, ndërsa gjatë gjumit hipnotik, dëgjon edhe pëshpërimat më të vogëla. Në gjumin normal, aktivitetet mentale janë të spostuara, ndërsa gjatë gjumit hipnotik ato janë të gjallëruara etj.

Në qarqet mjekësore sot janë të pranishme dy rryma. Njëra rrymë e konsideron hipnozën si kontinuitet të gjendjës normale të vetdijes, derisa rryma tjetër si gjendje e ndryshueshme e vetdijes. Rryma e parë quhet shkalla e imitimit të rolit, ndërsa e dyta shkalla e disocimit.

NDIKIMI I HIPNOZËS

Teori të plotë për hipnozën, në kuptimin e definicionit të plotfuqishëm, edhe sot e kësaj dite nuk ka. Por, pavarësisht nga kjo, ndikimi i thellë i hipnozës në gjithë organizmin është i pamohueshëm, si dhe zbatimi i saj në qarqet e ndryshme mjekësore është gjithnjë në rritje. Në gjendje hipnotike mund të shpejtohen apo edhe të ngadalësohen: pulsi, frymëmarrja; gjithashtu, mund të ndikohet edhe në ndryshimin e materies: djerësitje, urinim, kollitje, vjellje, hiperestezi, hipestezi, kriptomenzi, amnezi etj. Për këtë hipnoza edhe përdoret me sukses për shërimin e shumë sëmundjeve organike, të cilat janë të lidhura me probleme psikike (sëmundjet psikofiziologjike) siç janë: të

thatit të zorrë, në lukth, shprehitë negative përgjithësisht, urinimi i pakontrolluar etj.

Në obstetrikë hipnoza ndihmon në lindje pa dhëmbje; në stomatologji dhe kirurgji, për largimin e frikës nga intervenimet (në shumë raste edhe si anestezi) etj. Gjithashtu, hipnoza me shumë sukses përdoret edhe në shërimin e alkoolizmit, duhanit, narkomanisë etj. Kjo nuk do të thotë se hipnoza është „ilaç" që i shëron të gjitha sëmundjet, por, në kombinim me metodat tjera terapeutike, ndihmon shumë në shërimin e të sëmurit.

Gjatë gjendjes hipnotike, mediumit mund t'i sugjerohen edhe sugjestione të rrejshme për secilën shqisë veç e veç, qoftë në planin pozitiv apo në atë negativ. Mediumi mund të ndiej, dëgjojë ose të shohë gjithçka që i sugjerohet (edhe nëse ato janë jashtë realitetit), si dhe të mos i ndiej, dëgjojë ose shohë ato që objektivisht ekzistojnë. Pastaj, mund të provokohen gjendje të ndryshme shpirtërore si: gëzimi, hidhërimi, dashuria, xhelozia etj; po kështu mund t'i imponohet kryerja e cilitdo aktivitet, të cilin i hipnotizuari e ka kryer dikur ose e kryen tani, ose vetëm e ka parë se si të tjerët e kanë kryer, gjë të cilën e shfrytëzojnë zakonisht hipnotizues profesionalë nëpër shfaqje të ndryshme publike.

Përveç këtyre, në gjendje të thellë hipnotike, mund të krijohet edhe i ashtuquajturi „regresim i kohës" ose „kthim në të kaluarën", në të cilën mediumi kthehet në cilëndo periudhë të jetës së tij, sillet si në atë kohë dhe i kujtohen të gjitha ndodhitë detajisht.

Me rëndësi është gjithashtu fakti se personi i hipnotizuar gjendet plotësisht nën pushtetin e hipnotizuesit. Pasi që sugjestibiliteti në atë gjendje është mjaft i rritur, ndërsa cenzura e logjikës njëkohësisht tejet e zvogëluar (në minimum), personit të hipnotizuar mund t'i sugjerohen jo vetëm ndjshmëri të ndryshme dhe mashtrime të shqisave, por edhe të kryej probleme mjaft të ndërlikuara, dhe atë, jo vetëm gjatë gjendjes hipnotike, por edhe pas zgjimit nga ajo. Kjo gjendje quhet sugjestion posthipnotik ose posthipnozë dhe mund të veprojë me vite të tëra, që mundëson keqpërdorimin e hipnozës për qëllime të ndryshme si: vjedhje, mashtrime, dhunime e deri në vrasje. Gjithashtu, mundëson keqpërdorimin e hipnozës në luftëra të ndryshme, për propagandë ekonomike si dhe për qëllime politike, për ç'gjë do të bëjmë fjalë në pjesën „Keqpërdorimi i hipnozës".

Hipnoza ndahet në disa faza (stadiume) që kalojnë nga njëra fazë në tjetrën, e që mediumi gjatë kalimit nëpër këto faza futet gjithnjë thellë e më thellë në gjumë hipnotik, varësisht prej sugjestibilitetit të tij dhe aftësive të hipnotizuesit, gjegjësisht terapeutit.

Hipnotizuesit këto faza i ndajnë në mënyra të ndryshme, por shumica e tyre i ndajnë në tri grupe: gjumi i lehtë, i mesëm dhe i rëndë ose shkalla më e thellë - katalepsia.

Siç e theksuam, hipnoza nuk është gjendje gjumi (fiziologjik), edhe pse në të parë duket kështu, por, besohet se, ekzistojnë ndryshime të caktuara në tru, të cilat në një të ardhme jo të largët do të mund të identifikohen. Eshtë i njohur fakti se gjatë një intervenimi kirurgjik në tru (pacienti ishte nën anestezi hipnotike dhe duhej t'i menjanohej një tumor), kirurgu, rastësisht prek një strukturë në tru dhe pacienti papritmas zgjohet nga hipnoza. Mjeku që punonte me hipnozë e kthen prapë pacientin në gjendje hipnotike. Nga kjo del, pa dyshim, se regjionet e caktuara në tru ndryshojnë mekanizmat fiziologjikë.

Edhe pse sot mjaft njerëz mendojnë (edhe sipas anketës) se hipnoza është çështje e magjisë, dhe në të kanë ndikim forcat mbinatyrore, shkenca bashkëkohore ka bërë përparime të mëdha në këtë drejtim, duke e zhveshur atë nga këto paragjykime dhe duke e trajtuar si degë të mirëfilltë të shkencës.

Kërkimet e parreshtura në zbulimin e mistereve të trurit, shpresojmë se do ta sqarojnë edhe fenomenin e gjumit të quajtur HIPNOZË.

SUGJESTIONI DHE AUTOSUGJESTIONI

NATYRA E MENDJES

Sipas fizikës, realiteti objektiv është vetëm lëvizje e vazhdueshme e llojeve të ndryshme të energjisë, të cilat njeriu i regjistron falë organeve shqisore dhe sistemit nervor. Kështu që, çdo gjë që përjetojmë gjatë gjithë kohës, vjen deri tek ne nëpërmjet shqisave. Shqisat: të pamurit, të dëgjuarit, të nuhaturit, të shijuarit, të prekurit si dhe shqisa e gjashtë (e padefinuar ende), janë të ndërtuara për të kapur llojet e veçanta të ngacmimeve, për të cilat ne bëhemi të vetëdijshëm përmes proceseve të ndijimit dhe përceptimit. Sipas psikologjisë së sotme, ndijimi konsiderohet si proces pasiv, përmes së cilit ngacmimet kapen nga receptorët ndijues dhe shndërrohen në impulse nervore, ndërsa përceptimi si një proces më aktiv, në të cilin impulset nervore përcillen përmes sistemit nervor deri në tru, ku bëhet organizimi dhe interpretimi i tyre.

Pasi që mjedisi ku jetojmë është i mbushur me ngacmime të llojllojshme, ne, në çdo moment, përjetojmë një numër të madh të tyre. Meqenëse s’mund t’i përgjigjemi njëkohësisht, këtij numëri kaq të madh të ngacmimeve të jashtme, ne i zgjedhim dhe u kushtojmë vëmendje vetëm një numëri të kufizuar të tyre, të cilat kanë ndikim më të thellë në jetën tonë. Kështu që, gjatë eksperiencës, ne mësohemi që t’i kapim vetëm të dhënat që kanë të bëjnë me qëllimet tona, dhe ky frymëzim dhe ndikim në psikën tonë quhet sugjestion.

Me të arritur ngacmimet në tru, siç thamë, ato organizohen dhe interpretohen. Ne e posedojmë, sipas psikologjisë, natyrën e dyfishtë të mendjes: vetëdijen (mendja e ndëgjegjshme) dhe ndërdijen (mendja e pandërgjegjshme). Këtu nuk janë në pyetje dy mendje të ndryshme, por dy fusha të aktivitetit brenda mendjes.

„Për ta kuptuar më mirë funksionin e mendjes suaj - thotë Xh. Marfi, paramendojeni atë si një kopsht. Ju jeni kopshtari që tërë ditën diçka

mbjell (mendon v.j.). Atë që e keni mbjellur në ndërdije, do ta korrni në trupin tuaj në marrëdhënie me botën e jashtme“. Me fjalë të tjera: ju jeni mendimi juaj.



„Ndërdija mund të krahasohet me tokën ku rriten të gjitha llojet e bimëve, si ato të mirat, ashtu edhe ato të dëmshmet. Dikush korr fruta e dikush baroja. Secili mendim, qoftë i juaji apo i imponuar, është shkas, ndërkaq të tjerat janë vetëm pasoja“. Mu për këtë duhet t'u kushtohet rëndësi mendimeve, sugjestioneve, pavarësisht se a janë tuajat apo të huaja, sepse, kur ato i pranon vetëdija, kalojnë në ndërdije, pastaj si forcë krijese, nga thellësitë e ndërdijes udhëheqin veprimet e individit. Kështu që, tek ata individë që janë më të ndieshëm emocionalisht, edhe sugjestionet më të thjeshta bëjnë efektin e vet, qoftë pozitiv, qoftë negativ.

Duhet ta kemi parasysh se, për pranimin e sugjestioneve, rolin kryesor e luan vetëdija. Këtë e vërtetojnë edhe eksperimentet e shumta që i kanë bërë psikologët dhe ekspertet me anë të hipnozës. Pra, ndërdija i pranon si të gatshme të gjitha sugjestionet që vijnë nga vetëdija. Qofshin të mira apo të liga, të vërteta apo të pavërteta etj. P.sh: në qoftë se hipnotizuesi (pasi që nën hipnozë sugjestioni pranohet plotësisht) i sugjeron mediumit ta pranojë identitetin e një individi tjetër, ose të shndërrohet në fëmijë etj., ai pa kundërshtim do ta pranojë rolin e imponuar. Ngjashëm do të ndodhë p.sh. edhe në qoftë se mediumit i sugjerohet se po i kruhet koka, po i dhembë dhëmbi, po kollitet etj. Këta shembuj na tregojnë sesa është e fortë forca e sugjestionit apo autosugjestionit të pranuar si të vërtetë. Prandaj, përmbajuni atyre sugjestioneve që i kontribuojnë fatit, shëndetit dhe kënaqësisë suaj.

Ç'ËSHTË SUGJESTIONI DHE AUTOSUGJESTION?

Njerëzit sugjestionin e përcaktojnë në mënyra të ndryshme. Prof. Ch. Baudauin thotë: „Sugjestioni është krijim i një ideje nëpërmjet

ndërdijes“, ndërsa psikologu Fritz Lambert konsideron: „Gjithçka që në ne ndikon shpirtërisht, është sugjestion, sepse në momentin kur i nënshtrohemi ndikimit shpirtëror lind besimi që i përgjigjet atij ndikimi“. Kurt Tepperwein thotë: „Sugjestioni është thelbi i çdo ndikimi hipnotik“. Prof. G. Lazanov në librin e tij „Sugestiologia“, botuar në Sofje më 1971, paraqet 27 karakteristika, me të cilat autorë të ndryshëm u munduan ta përcaktojnë konceptin e sugjestionit.

Me sugjestion, kryesisht dhe më së shpeshti, nënkuptohet pranimi i një ideje apo mendimi të huaj. Sipas fjalorit, fjala sugjestion, që rrjedh nga latinishtja, do to të thotë frymëzim, zgjuarje e mendimeve të caktuara në mendjen e dikujt, gjegjësisht, pranim në procesin mendor, në kuadër të së cilit ndonjë mendim pranohet, adaptohet a jetësohet.

Njerëzit reagojnë në mënyra të ndryshme ndaj sugjestionit të njëjtë, varësisht nga dëshira, besimi dhe vullneti i tyre. Ja një shembull klasik nga libri i Xh. Marfit „Forca e ndërdijes“: „Merreni me mend sikur i afroheni ndonjë udhëtari të zbehtë në anije dhe i thoni: -Dukeni shumë keq. Sa i zbehtë që jeni?! Sigurisht vuani nga sëmundja e detit. Më lejoni t'ju përcjell deri në kabinën tuaj... Udhëtari me siguri edhe më shumë do të zbehet. Sugjestioni juaj është bashkuar me frikën e tij. Por, po nëse i drejtoheni p.sh. marinarit me të njëjtat fjalë, varësisht nga temperamenti, marinari do t'ju buzëqesh ose do t'ju fyej. Në këtë rast, sugjestioni ka hasur në rezistencë, sepse në mendjen e marinarit bashkohet bindja e tij e fortë se nuk mund të sëmurët nga sëmundja e detit. Në këtë rast, marinari nuk i frikohet sëmundjes së detit; ai është i bindur se kurrë nuk mund të mposhtet, prandaj, sugjestioni negativ tek ai nuk ka mundur të ngjallë frikë. Ndërsa, tek udhëtari i parë, sugjestioni në plan të parë e vë frikësimin e tij të fshehur nga të menduarit, dhe mu kjo forcë e brendshme e drejton jetën e secilit prej nesh“.

Por edhe diçka duhet ta kemi të qartë: sugjestioni ndikon vetëm atëherë, kur me ndihmën e autosugjestionit pranohet si i vërtetë. Pra, që të pranohet sugjestioni, duhet atë ta pranojmë, dhe në imagjinatën tonë, ta transformojmë në autosugjestion. Kështu që, çdo sugjestion, i cili vie nga jashtë, në fakt është autosugjestion, dhe të gjitha paraqitjet hipnotike janë pasojë e sugjestioneve, gjegjësisht, autosugjestioneve.

Nga jeta e përditshme e dimë se ndikimi i faktorit psikik në organizmin e njeriut (përgjithësisht), si dhe në organet veç e veç, është

shumë i madh. Posaçërisht janë të ndieshme enët e gjakut. Kur njeriu ka frikë ose gëzim të papritur, mund të ketë si pasojë apopleksinë etj. Të gjithë e kemi të qartë se, para ndryshimit të disponimit, ndryshohet ngjyra e fytyrës. Pastaj, një fëmijë është në gjendje ta ndërpresë tërë orkestrën, në qoftë se para tyre befas lëpin një limon. Gjithashtu, na është e njohur se, nëse dikush tërheq pirunin nëpër pjatë, mund të na nxisë të dridhura nëpër trup, ndonjëherë edhe vetëm mendimi në një gjë të tillë e bën efektin e njëjtë. Apo, në qoftë se në një sallë koncerti dikush papritmas bërtet „ikni zjarri!“, nuk është rast i rrallë kur, jo vetëm individët, por edhe masën e gjërë e kaplon paniku, ashtu që të gjithë fillojnë të ikin dhe bërtasin. Ose, në aeroplan ku është frika e pranishme vazhdimisht, një provokim më i vogël, nxit panik marramendës etj.

Në qoftë se në rastet e lartpërmendura, të pranishmit së pari pyesin: ku është zjarri? Ku është defekti? Në cilën pjesë?, atëherë, ai më nuk është sugjestion i suksesshëm, pra nuk është pranuar nga masa, sepse është përzier gjykimi kritik normal dhe ka krijuar rrugën e gjykimit normal.

Kur tregëtari lavdëron mallin, i riu i fletë vajzës, nëna e ledhaton fëmijën etj., të gjitha këto, diku më shumë e diku më pak, në mënyrë të vetëdijshme apo të pavetëdijshme, kryejnë ndikim sugjestiv. Sesa do të jetë i suksesshëm sugjestioni, në radhë të parë varët nga sugjestibiliteti i personit (ose grupit), si dhe nga cilësitë sugjestive të sugjestionit. Pa marrë parasysh se për çfarë flet dhe me ç‘fakte disponon, ne më shumë do t’u besojmë atyre fjalëve që mund të na i thotë ndonjë personalitet i lartë apo ndonjë person më i vjetër, sesa kur ato rrjedhin nga goja e ndonjë personi të ri ose të rëndomtë.

Për ne, gjithsesi sugjestioni është me interes si mundësi më e shpejtë dhe më e mirë për mësim dhe shërim. Në librin e tij, Lazanov më së shumti ndalet në sugjestopedi - mësim me ndihmën e përdorimit të sugjestionit, sepse atëherë mund t’i zbulojmë, jo vetëm rezervat e personalitetit tonë në lidhje me kujtesën, por edhe shumë mundësi të tjera si p.sh.: mund të aktivizohen procese të ndryshme intelektuale, mund të formohen shprehitë e të folurit bukur etj. Lazanovi gjithashtu thekëson rezultatet e programit të madh kërkimor, të ndërmarrur në bashkëpunim me UNEKS-in, lidhur me mësimin e gjuhëve të huaja.

Rezultatet ishin befasuese, sepse shpejtonin procesin e mësimit të gjuhëve të huaja për pesë-gjashtë herë.

Mënyrat e mësimit janë të ndryshme dhe gjasojnë me ato të hipnozës. Por te mësimi me sugjestopedi, pjesëmarrësi nuk futet në gjendje hipnotike, por mbetet në gjendjen e quajtur alfa, as gjumë as hipnozë. Gjatë çdo seance shpejtohet mësimi i gjuhëve të huaja dhe gjithnjë rritet kapaciteti i të mbajturit mend. „Ka raste, thotë Lazanov, kur pjesëmarrësi i ka mbajtur në mend mbi 100 fjalë gjatë një seance, derisa mesatarja e të mbajturit mend të fjalëve të huaja është 50.

Përdorimi i sugjestionit është i madh edhe në mjekësi për shërimin e neurozave, astmës, alergjisë, të thatit në bark etj., në përgjithësi te të gjitha sëmundjet psikofiziologjike. Sidomos Freudi dhe shumë të tjerë pas tij, e kanë përdorur këtë mënyrë të shërimit. Freudi, siç e kemi cekur edhe disa herë, pasi vëren se të gjithë pacientët nuk mund t'i hipnotizojë, e zhvillon metodën e njohur të psikoanalizës e cila, krahas metodave tjera, përdoret edhe sot e kësaj dite si terapi shumë e suksesshme, e që është e bazuar plotësisht në mënyrën e shërimit verbal, pra nëpërmjet sugjestionit. Një metodë të tillë e përdoren edhe E. Caue, Schlutzi etj.

Gjithashtu, me anë të sugjestionit është arritur (pa anestezi) operim pa dhembje te pacientët. Për intervenim kirurgjik pacienti është përgatitur 20 ditë me radhë, me anë të bisedave dhe sugjestioneve për operim pa dhembje. Më në fund, intervenimi është kryer plotësisht me sukses, pa dhembje, dhe me një shërim të shpejtuar pas intervenimit. Ky intervenim kirurgjik u xhirua edhe në film dhe u paraqit në Kongresin Ndërkombëtar për Mjekësi Psikosomatike, që u mbajt në Romë, në vitin 1967.

Nëpërmjet bisedave dhe sqarimeve bindëse, të zhvilluara në ambiente të posaçme duke i folur me zë të ulët pacientit që gjendet i shtrirë dhe i relaksuar, mjeku ndikon në psikën e tij në mënyrë sugjestive. Shërimi zgjatë disa ditë, varësisht nga sëmundja.

FORCA E SUGJESTIONIT DHE AUTOSUGJESTIONIT

Sugjestioni dhe autosugjestioni paraqesin forcën, e cila me veprimin e vetë shumë herë tejkalon të gjitha prashikimet tona. Por nuk duhet

harruar se kjo forcë mund të jetë e drejtuar si në kuptimin pozitiv ashtu edhe në atë negativ. Kërkimet eksperimentale në kohët e fundit kanë rezultuar se gjurmët e kujtesës në tru krijohen dhe nga përshtypjet e pranuara nën nivelin e vëmendjes sonë, dhe se ato, edhe pse në gjendje të zgjuar nuk jemi të vetëdijshëm, kanë ndikim në veprimet tona. Në favor të këtij supozimi që thamë më lartë, shkojnë edhe rezultatet e disa kërkimeve masive që janë bërë në SHBA, pa dijeninë e pjesëmarrësve. Si ilustrim po i paraqesim dy shembuj:

Shikuesve të BBC (bi-bi-sisë) një mbrëmbje iu paraqit spikerja me fjalë se ata mund të marrin pjesë në një eksperiment, kuptohet në qoftë se dëshirojnë, e për të cilin do të marrin sqarime në fund të emisionit. Kërkesa e vetme ishte që të shikohet me kujdes emisioni njëorësh televiziv. Në fund të emisionit u paraqit prapë spikerja dhe i luti teleshikuesit që t'i lajmërohen redaksisë me anë të një letre, në qoftë se kanë vërejtur diçka të pazakonshme gjatë emisionit. Habia ishte e madhe kur u vërtetua se një numër i madh teleshikuesish i kishin dërguar letrat e tyre, në të cilat shkruanin se gjatë emisionit u ishte imponuar mendimi: "Piri e theu rekordin botëror"!

Eksperimenti tjetër u zhvillua në një kinema amerikane gjatë projektimit të një filmi. Pas përfundimit të filmit, gati të gjithë të pranishmit nxituan në bifenë e kinemasë me nevojë të papërballueshme për Coca-Cola, e që nuk ishin në gjendje të sqaronin se pse e bënin këtë. Pra, për çfarë është fjala? Në të dy rastet u zbatua sugjestioni me ndihmën e stimulimit sublim. Disa herë gjatë emetimit të emisionit televiziv ose filmit në kinema u ekspozuan sekuenca me mesazhe nga rekordi i Pirit ose me thirrje që të pihet Coca-Cola, me zgjatje prej një të qindtat e sekondës ose edhe më shkurt, të cilat syri i njeriut, për shkak të shpejtësisë, nuk mund t'i vërejë, por ato valë të dritës, të shndërruara në impulse nervore, përcillen nëpërmjet nervit optik deri në tru, ku, siç thamë, interpretohen dhe varësisht prej mesazhit reagohet.



Pasojat nga aplikimi i një sugjestioni me ndihmën e stimulimit sublim nëpërmjet medias masovike, siç është televizioni, me qëllim ndikimi në ndryshimin e qendrimeve të njerëzve, mund t'i merrni me mend!...

Sistemi nervor qendror dhe ai periferik janë në lidhje të ngushtë mes veti. Gjithashtu, secili organ, secila qelizë, qëndron nën ndikimin e përhershëm të sistemit nervor parasimptik. Ashtu sikurse organizmi i njeriut që përbën një tërësi të përbashkët, ashtu edhe çrregullimet në cilindo organ do të influencojnë në organin tjetër. Sistemi nervor është shumë i ndieshëm dhe në ngacmime të ndryshme reagon në mënyra të ndryshme. Si shembull ilustrativ po marrim kompozicionin e një treni, ku lokomativa, padyshim, është pjesa më e rëndësishme, sikurse që është truri tek njeriu. Në qoftë se treni rastësisht ndesh në pengesa, do të shkatërrohen përveç lokomativës edhe vagonat që janë të lidhur me të. Ashtu edhe tek njeriu, secila tronditje shpirtërore shkakton ndryshime të dëmshme edhe në organet e veçanta. Përveç këtyre, vagonat kanë edhe parashtysat si dhe pjesë tjera amortizuese, sikurse trupi i njeriut që ka pjesë të posaçme për këtë qëllim, sepse, përveç sistemit nervor qendror dhe atij periferik, ekziston edhe sistemi autonom për zemër, zorrë, mushkëri etj., i cili në raste të përgjithshme nuk u nënshtrohet ndikimeve të dëshirës. Në qoftë se në rastin e mësipërm, ndeshja e lokomativës është jashtëzakonisht e fortë, atëherë është e mundur që, përveç lokomativës, të shkatërrohen edhe vagonat, pa marrë parasysh amortizatorët. Po në të njëjtën mënyrë, traumat e paprituara psikike munden që në rrethana të ndryshme të çrregullojnë punën e organeve të veçanta në atë masë, sa që funksioni i tyre i mëtejmë është i pamundur, kështu që mund të vie edhe deri te vdekja. A do të vie kjo më herët a më vonë, varet nga forca e tronditjes shpirtërore.

NDIKIMET E SUGJESTIONIT DHE AUTOSU - GJESTIONIT

„Unë askujt asgjë nuk i predikoj. Unë thjesht i mësoj njerëzit të bëjnë atë që dëshirojnë ta bëjnë. Në mes meje dhe atyre nuk ekziston konflikt, por bashkpunim. Në ta nuk ndikoj unë, por forca që ekziston në ta. Unë i mësoj si të shërbehen me të...“ - kështu thoshte farmacisti i njohur francez nga Nanci, Emil Caue (Emil Kue), në librin e tij „Si ta zotërojmë vetën“. Caue e mendoi një sistem shumë të thjeshtë të

sugjestionit dhe autosugjestionit, i cili u bë i njohur dhe shumë i përhapur në botë.

Në barnatoren e Caues hyn një njeri dhe kërkon një ilaç, i cili jepej vetëm me recetë. Caue, për të mos e kthyer të dëshpruar, në vend të ilaçit ia mbush një gotë me ujë të destiluar dhe e udhëzon për përdorim. Pas një jave kthehet njeriu i shëruar plotësisht duke e falënderuar farmacistin për ilaçin që e shëroi. Caue erdhi në përfundim, se atë e shëroi autosugjestioni, sepse ai as që kishte pirë ilaç, por ujë të destiluar, dhe prej atëherë filloi interesimi i tij për sugjestionin dhe autosugjestionin dhe formoi formulën shumë të njohur: „Nga dita në ditë, në çdo aspekt, jam mirë e më mirë".

Kurt Tepperwein, mjek gjerman, udhëheqës ndërkombëtar për kërkime me hipnozë, në librin e tij „Shkolla e lartë e hipnozës" na jep një shembull nga Tibeti, ku disa mjekë kishin shkuar për hulumtimin e disa „çudirave" që i bënin klerikët tibetas (Lamët). Pas 20 vjet ushtrimesh, disa nga këta klerikë kishin arritur që të hidheshin në ajër dhe të mbeteshin një kohë mjaftë të gjatë ashtu horizontalisht (pezull), afër një metër mbi tokë. Njëri nga mjekët gjatë bisedës, grindet me një klerik tibetas dhe ai i nervikosur i thotë: "Pas një viti, në këtë ditë, do të vdisni!" Pas kthimit në vend, përkundër rezistencës që u bënte, mjeku i nënshtrohet sugjestioneve (të klerikut tibetas) dhe sa më afër që afrohej ajo ditë, ai e ndiente vetën më keq. Dy ditë para asaj dite, kërkon ndihmë në klinikë. Kolegët vërtetojnë se nuk ka kurrfarë çrregullime organike dhe e tërë ajo ishte autosugjestion i pastër i klerikut tibetas. Atëherë vendosin që ta hipnotizojnë dhe i dhanë sugjerime të thella hipnotike: „Tani do të hyshë në një gjumë të thellë dhe do të flësh katër ditë e katër netë..." ...dhe, kur u zgjua pas katër ditësh, i thanë se „dita e gjykimit" kaloi. Kështu i „sëmuri" u shërua shpejt dhe vazhdoi punën si mjek.



Rastin tjetër që koincidon me të parin, por që pati një epilog tragjik, na e përshkruan autori Xh.Marfi. Një kushëri i tij, gjatë qëndrimit në Indi, viziton një parashikues telepatikë. Ai, duke shikuar në sferën e qelqit, ia zbulon një sëmundje të zemrës dhe ia parashikon vdekjen gjatë kohës së hënës së re. Kushëriri kur kthehet në shtëpi u tregon për këtë parashikim anëtarëve të familjës,

madje e shkruan edhe tastamentin. Sugjestioni i fuqishëm ia pushtoi ndërdijen, sepse ai iu dorëzua atij. Kushëriri vdiq ashtu siç qe paralajmëruar, duke mos ditur se ai vetvetës ia kishte shkaktuar vdekjen.

Shembuj të këtillë na jep edhe Frojdi, i cili u mor edhe me zakonet sociale dhe religjioze te popujve primitivë. Në disa fise ishte krijuar besimi i shenjtë, se secili që prek ndonjë plaçkë të shenjtë, duhet patjetër të vdesë. Një kryeparë nga Zelanda e Re, la një pjesë të racionit të drekës në rrugë. Kaloi atypari një rob i fortë dhe i shëndosh dhe, pasi ishte i uritur, mori dhe hëngri atë që kishte lënë kryepari. Duke ngrënë, atypari kalon një anëtar i atij fisi dhe i tmerruar i tregon se ai ishte ushqim i kryeparit dhe se me këtë kishte thyer besimin e shenjtë. Robi, i fortë dhe i shëndosh siç ishte, me të dëgjuar këtë, i kapluar nga frika fillon të dridhet dhe pas pak rrezohet për tokë. Të nesërmen, pa aguar dielli, vdes.

Edhe Jungu na jep shembuj të tillë: një grupi zviceran, gjatë qëndrimit në Afrikë, ia sjellin një grua të sëmurë nga hematoksia për shkak të një aborti. „Ne - thotë Jungu, vetëm i përkulëm krahët, duke u thënë se mjekësia jonë është ende e paaftë për të bërë diç në këtë rast“. E dërguan ashtu te magjistari. Ai e mblodhi fisin dhe filloi ritualin me këngë dhe lojë, derisa magjistari me të sëmurën qëndronin në mes. Duke bërë lëvizje të ndryshme, ajo ra në një lloj gjumi, atëherë ai i tha të sëmurës se „satanai kishte hyrë në të“. Lëviznin rreth e rrotull, derisa e gjetën një zgavër afër gardhit, e atëherë magjistari tha: „Këtu kaloi satanai!“ E mbylli zgavrën dhe gruaja me të vërtetë u shërua!...

Në shekullin e IX jetonte mjeku i famshëm persian Razes. Njëherë atë e thërrasin që ta shërojë sulltanin Emir që vuante nga një paralizë e rëndë. Mjeku Razes i luti që të dalin të gjithë jashtë dhe ta lënë vetëm me sulltanin. Atëherë, ai papritmas, nxjerr shpatën dhe duke u çjerrë dhe bërtitur në sulltanin (shpatëzhveshur), iu kërcënua: „Tani do të therë që më thirre në këtë kohë“! I frikësuar dhe i nemitur nga ky qëndrim, sulltani kërcen në këmbë, nxjerr shpatën, por... mjeku Razes kërcen mbi kalë dhe ik. Më vonë, natyrisht, sulltani e shpërbleu për këtë shërim dhe e pranoi si mjek në pallatin mbretëror.

Nga këta shembuj, e që ka me qindëra të tillë, e që ndoshta ju kanë ndodhur edhe juve lexues, shihet qartë se sa është e fortë forca e sugjestionit dhe ndikimi i tij në rrjedhat e jetës së përditshme të njeriut.

ZHVILLIMI I AFTËSIVE HIPNOTIKE

NJOHJA E VETVETES

Para se të fillohet me zbatimin e hipnozës në praktikë, duhet që t'i zhvillojmë në një shkallë të caktuar disa aftësi psiko-fizike. Deri më tani ne bëmë fjalë vetëm për anën teorike të hipnozës: historinë e saj, definicionin dhe sugjestionin si fazë e parë e stadeve pasuese, kurse, nga kjo pjesë, do të trajtojmë anën praktike të hipnozës: teknikat, llojet e posaçme dhe veprimin e saj.

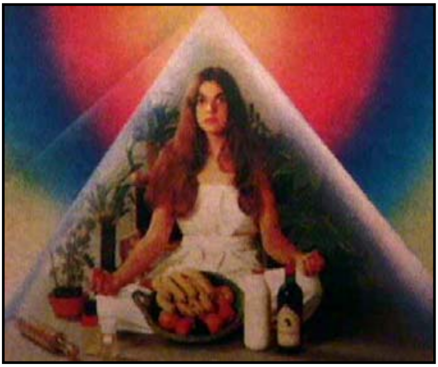
Para se të fillojmë me zbatimin e hipnozës në praktikë, siç thamë, duhet t'i zhvillojmë disa aftësi psiko-fizike e, para së gjithash, kontrollin e rreptë ndaj vetvetes. Pa e arritur një kontroll të tillë, ne nuk mund t'i neutralizojmë e dhe t'i zhdukim të metat tona, e për këtë na duhet durim dhe koncentrim të mendimeve. Vetëm me vullnet dhe dëshirë, të gjitha këto arrihen shumë lehtë.

Në literaturën e autorëve të ndryshëm mund të hasni shpesh në medime, se për induktimin e gjendjes hipnotike nuk duhen kurrfarë ushtrimesh, unë, megjithatë, në qoftë se dëshironi të bëheni një hipnotizues komplet, në kuptim të plotë të fjalës, iu kisha preferuar që t'i zbatoni ushtrimet që do të pasojnë.

Hapi i parë që duhet bërë në këtë drejtim është orientimi i caktuar, pra QËLLIMI. Pa qëllim nuk ka koncentrim, kurse koncentrimi është burimi i sukseseve. Për të pasur sukses duhet me çdo kusht të besoni në realizimin e qëllimeve që ia keni parashtruar vetes, e që në këtë rast është aftësia për hipnotizim. Duhet të besoni në aftësitë tuaja. Në qoftë se ju nuk i besoni vetvetes, atëherë si do të mund të kërkoni nga të tjerët që t'ju besojnë?! Aq sa keni vetëbesim, aq edhe do të arrini.

Vetëm ai njeri që kontrollon vetën mund të sundojë mbi të tjerët, pra rrethit të vetë mund t'ia imponojë vullnetin e tij. Me fjalë të tjera, ai duhet të jetë zotërues dhe dirigjues i dëshirave dhe vullnetit të vetë, e jo rob i tyre.

Sundimi mbi vetveten ka për qëllim që individi ta fitojë dhe forcojë ndjenjën e vetëbesimit, e me këtë edhe ndjenjën e superioritetit ndaj rrethit të vetë. Këto veti mundet secili individ, me ushtrime që do t'i cekim më vonë, t'i zotërojë dhe t'i zbatojë. Për të arritur sa më mirë ta njohim vetveten, e nëpërmjet kësaj edhe arritjen e forcës për të hipnotizuar, duhet ta zbatojmë metodën e psikologut të njohur Sigmund Freudit - Psikoanalizën.



Kjo metodë, e cila është shumë e përshtatshme dhe shumë praktike, duhet të zhvillohet në mbrëmje, para se të bini në gjumë. Pasi të rehatoheni në shtrat, mbyllni sytë dhe mundohuni t'i ringjallni përsëri në mendime aktivitetet të cilat i keni bërë gjatë ditës, nga momenti kur jeni zgjuar e deri në momentin e shtrirjës në shtrat. Mendoni për gjthçka! Jo vetëm për ato që i keni bërë ose përjetuar ju personalisht, por edhe për ato që i keni vërejtur ose dëgjuar edhe tek te tjerët.

Pasi ta kaloni „shiritin filmor" të ditës në mendime, do të ishte mirë që pranë vetës ta keni edhe një fletore dhe laps. Fletën e fletorës ndajeni në dy pjesë: në njërën anë shënoni simbolin +, për veprimet pozitive, ndërsa në anën tjetër simbolin - , për veprimet negative. Pasi t'i keni shënuar veprimet që i konsideroni si pozitive ose si negative, atëherë analizoni dobitë dhe dëmet që i keni pasur nga këto veprime. Pastaj mendoni dhe shënoni se çfarë duhet bërë në përspektivë. Për veprimet negative mundohuni të gjeni rrugëzgjidhje sa më të mirë, duke i menjanuar pasojat e tyre, ndërsa për veprimet pozitive, kërkoni mundësi që dobitë e tyre të shtohen edhe më. E kur është fjala për veprimet e individëve të tjerë, atëherë shënoni se çfarë do të bënit dhe si do të silleshit ju po të ishit në vendin e tyre...

Këtë mënyrë psikoanalitike, mundësisht ushtrojeni së paku tri herë në javë. Kjo metodë është mënyra më e mirë për ta njohur vetveten në mënyrë të përgjithshme, por edhe të tjerët, dhe njëkohësisht rrit aftësitë

e të mbajturit mend, zhvillon koncentrimin dhe menjanon vetitë negative të personalitetit. Koha e pakët që do ta humbni për ushtrim, do t'ju kompensohet disa fish dhe atë ju do ta vëreni që në javën e parë. Por, mos harroni: duhet ta kemi gjithnjë parasysh parashtrimin e qëllimeve të dëshiruara, pa marrë parasysh se për çfarë veprimi është fjala.

KONCENTRIMI

Arritja e qëllimeve të parashtruara fillon me ushtrimin e koncentrimit. Koncentrimi, siç thamë, është burimi i sukseseve dhe paraqet çelësin e aftësive të larta punuese. Sëmundje e kohës sonë konsiderohet mungesa e koncentrimit, mungesa e harmonisë së brendshme dhe asaj të jashtme. Shumë njerëz e konceptojnë nocionin koncentrim në mënyrë të gabuar. Ata mendojnë se koncentrimi vlen vetëm për ata që mëtojnë drejt një zhvillimi të lartë shpirtëror. Kjo është e gabuar. Koncentrimi është çështje e jetës së përditshme. Për të qenë i koncentruar nuk nevojitet ndonjë përgatitje e posaçme ose ndonjë ushtrim i rëndë. Në fakt, duhet që gjithë atë që e bën, ta kryesh me vëmendje të përqëndruar; që gjatë çdo pune, gjatë çdo detyre të thellohesh me të gjithë qenien brenda qëllimit të caktuar që të mund ta realizosh atë në mënyrë të drejtë. Koncentrimi pra, nuk është ndonjë forcë konvulsive, nuk është ndonjë orvatje e detyruar, por vetëm orientim tjetër, në të cilin fuqitë tona bëhën më të rregullta dhe aplikohen më mirë, ndërsa energjia, e cila ishte e shkapërderdhur, kursehet, sepse atë që e bëjmë në mënyrë të koncentruar na merr më pak kohë, ndërsa nervave tona më pak fuqi.

Duhet të cekim se ekzistojnë dy drejtime koncentrimesh: ai i vetëdijshmi dhe ai i pavetëdijshmi. Koncentrimi i pavetëdijshëm arrihet pa kurrfarë mundi, sepse rrjedh si nxitje ose e shprehisë ose e interesimit të madh, derisa koncentrimi i vetëdijshëm arrihet më me vështirësi. Por, në qoftë se koncentrimi i vetëdijshëm bëhet në mënyrë të organizuar mirë, pas një kohe ai realizohet sikurse koncentrimi i pavetëdijshëm. P.sh., gjatë bisedës në një ambient të lirë, ju nuk keni nevojë për koncentrim të vetëdijshëm, aty koncentroheni pavetëdijshëm, derisa në një ambient tjetër masiv, ku janë prezentë

njerëz me respekt etj., ju duhet ta aktivizoni koncentrimin e vetëdijshëm. Në librin „Sistemi im i suksesit“, autori Oskar Shelbah në lidhje me koncentrimin thotë: „Koncentrimi është faktori më i rëndësishëm me rastin e punës mendore të njeriut të suksesit; me ndihmën e tij bëhet i mundur, jo vetëm mendimi i vetëdijshëm logjik, por edhe mendimi i ndërdijshëm logjik si krijim, do të thotë krijim produktiv shpirtëror. Të koncentrohesh do të thotë: të përmbahesh, të përqëndrohesh në një pikë, e pastaj këtë ta vësh nën dritën e qartë të vetëdijes, d.m.th., ta kapësh dhe ta kuptosh me të gjitha hollësitë e saj“.

Ushtrimet për arritjen e koncentrimit janë të shumta dhe të ndryshme, por këtu do t’i cek vetëm disa, të cilat konsiderohen si më të sukseshmet:

a) Para se të shkoni për të fjetur, bëjeni shprehi që rrobat tuaja t’i rregulloni me kujdes, duke iu dhënë më këtë rast ai veprim një kënaqësi të veçantë.

b) Çdo obligim mundohuni ta kryeni me vullnet deri në fund, pavarësisht nga pengesat dhe vështërsitë që ju paraqiten; mudohuni t’i menjanoni ato pa shqetësime, si pengesa e vështërsi normale.

c) Merreni një libër dhe lexojeni në një vend publik, zakonisht në ndonjë qendër ku frekuentimi i masës është i dendur dhe ka shumë zhurmë, duke u munduar që ta kuptoni përmbajtjen e tekstit, pa u shqetësuar apo dekoncentruar nga zhurma. Një gjë të tillë mund ta provoni edhe në shtëpi, nën zhurmën e kasetofonit ose televizionit etj.

d) Merreni një gotë të mbushur me ujë në dorën e djathtë, përkatësisht me krahë të zgjatur, duke e mbajtur atë në atë pozitë 2-3 minuta dhe gjatë kësaj kohe të mos ju derdhet asnjë pikë ujë. Pastaj provojeni edhe me dorën e majtë. Koha e ushtrimit zgjatet gradualisht, për çdo javë nga një minut, derisa të arrini që gotën ta mbani në atë pozitë së paku 10 minuta.

e) Merreni ndonjë fotografi të ndonjë personaliteti që e adhuroni ose të ndonjë anëtari të familjes, vendoseni para syve dhe vështrojeni për një minut, dhe pastaj, pas mbylljes së syve, mundohuni ta përfytyroni atë figurë shpirtërisht, mundësisht me të gjitha detajet. Ky ushtrim është ndër ushtrimet më të mira të koncentrimit vizual, dhe duhet të ushtrohet derisa të arrihet, që symbyllurazi të shihet fotografia, e tillë çfarë është në realitet.

Pasi të arrini t'i përvetësoni këto ushtrime, mund të vazhdoni me të tjerat. Por, nuk është e preferuar që të kalohet në ushtrimin tjetër pa e përsosur të para, pasi që të gjitha ushtrimet janë të lidhura ngusht mes veti dhe efekti i dëshiruar i tyre do të japë rezultat vetëm kur të zotërohen që të gjitha në mënyrë të plotë.

FORCIMI DHE STABILIZIMI NERVOR

Me arritje të dëshiruar të koncentrimit, ju faktikisht keni arritur edhe një lloj stabilizimi nervor. Forca nervore paraqet kushtin kryesor për arritjen e „magentizmit“ personal dhe aftësinë e hipnotizimit, sepse i dobëti nuk mund të mbisundojë mbi më të fortin. Fjala nerv, rrjedh nga latinishtja që do të thotë: dell, damar. Në kuptim figurativ do të thotë: **a)** gjendje e përgjithshme e njeriut, sjellje, qëndrim a ndjeshmëri që varet nga gjendja e acaruar e sistemit nervor; **b)** tërësia e energjive të brendshme, që ve në veprim njeriun për të arritur diçka; **c)** forcë e brendshme për të shprehur diçka; **d)** pjesa më e rëndësishme, thelbi i diçkaje etj. Kjo do të thotë se sistemi nervor paraqet kordinatorin kryesorë në funksionimin dhe harmonizimin e organizmit në përgjithësi. Pra, nëpërmjet nervave, truri baraspeshon funksionimin e të gjitha organeve, e ky funksionim, në të vërtetë, është vetë jeta. Prandaj, vetë stabilizimi i sistemit nervor ka rëndësi shumë të madhe, jo vetëm për arritjen e ndonjë qëllimi të dëshiruar, por edhe në gjithë kontinuitetin e rrjedhave të jetës.



Njerëzit nervoz janë njerëz me nerva të dobëta ose të sëmurë dhe kështu ata nuk mund të kenë forcë sugjestive e aq më pak hipnotike. Simptomet që tregojnë nervozën janë të ndryshme si: brejtja e thonjëve me dhëmbë, luhatja në karrige, shëtitje nëpër dhomë, gjestikulimi gjatë bisedës, lëvizja e ndonjë objekti nëpër duar etj., pa pasur ndonjë shkas. Këto simptome, në qoftë se vërehën, duhet patjetër të menjanohen. Duke i menjanuar këto veprime, njëkohësisht i shërojmë edhe nervat.

Për t'i menjanuar këto simptome përdoret metoda e relaksimit. Kjo metodë është e njëjtë si ajo e psikoanalizës, por kjo ka një përparësi, sepse mund të zbatohet në çdo vend dhe në çdo kohë, si ditën ashtu edhe natën.

Duhet ta merrni pozicionin që ju përshtatet më së miri, ulur ose shtrirë. Mbyllni sytë dhe filloni t'i largoni të gjitha brengat dhe mendimet negative që ju shqetësojnë. Pastaj filloni të meditoni se duhet gjithnjë t'ju shmangeni këtyre vetive negative, të cilat, në fakt, janë simptome të nervozës. Menjanoni çdo dyshim në suksesin tuaj, pasi që dyshimi është armiku kryesor i sukseseve. Pasi të jeni relaksuar, përpiquni të mendoni (përfytyroni) ndonjë sekuencë nga një ngjarje që ju sjell kënaqësi shpirtërore, pra, ndonjë ngjarje që ju ka lënë përshtypje të thella pozitive në ndërdijen tuaj, e cila me anë të relaksimit do t'ju ringjallë prapë ato kënaqësi dhe do ta harmonizojë edhe gjendjen tuaj shpirtërore.

Ushtrimet duhet të zgjasin prej 5-15 minuta. Por munden, sipas vullnetit dhe dëshirës, të vazhdohen edhe deri në 30 minuta e më tepër.

Në qoftë se gjatë ushtrimit të metodës së psikoanalizës keni vërejtur se keni veti të shumta negative, atëherë edhe ushtrimet duhet të përsëriten më shpesh, së paku një herë në ditë.

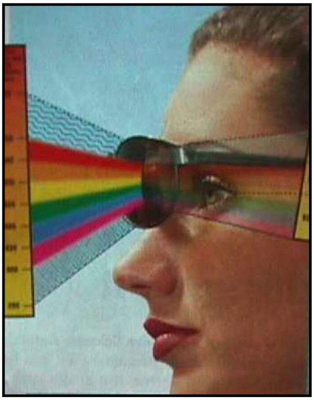
Nuk është me rëndësi se i çfarë karakteri është mendimi a përfytyrimi, me rëndësi është që ju të arrini ta ndryshoni gjendjen shpirtërore në kuptim pozitiv brenda këtyre minutave, nga gjendja e tendosur në gjendje të qetë, e kjo bëhet vetëm duke përfytyruar ndonjë rast, siç thamë më lartë, me përshtypje të forta pozitive.

SHIKIMI MAGNETIK

Sytë thuhet sa janë pasqyra e jetës, që duhet të jetë e vërtetë. Ata kanë rëndësi të veçantë në jetën e njeriut. Shumica e njerëzve kësaj shqise i japin prioritet ndaj shqisave tjera, sepse në krahasim me shqisat tjera, kjo shqisë komunikon me një pjesë më të madhe të trurit dhe ne i besojmë më shumë informacinit pamor se çdo lloji tjetër të informacionit ndijor.

Kjo shqisë, që nganjëherë krahasohet me një „videokamerë të gjallë", ka rëndësinë kryesore (bashkë me „zërin magnetik") për induktimin e

gjendjes hipnotike. Sytë kanë pushtet shumë të fuqishëm dhe janë si gjenerator reflektues, kështu që, ushtrimi i shikimt magnetik luan rol shumë të rëndësishëm në ndikimin e një individi mbi tjetrin.



Në qoftë se gjatë një bisede me një idivid, ne e shikojmë atë në sy, si dhe ai neve, ndikimi dhe pranimi i sugjestionit nga ai, do të jetë shumë më i madh se sa kur vështrimi i tij reflektohet diku tjetër. Ndikime të tilla nuk vërehen vetëm tek qeniet njerëzore, por në raste të shumta edhe tek bota shtazore e edhe te llojet më të ulëta. P.sh. gjarpëri vetëm me një shikim „magnetik" e detyron bretkocën t'i afrohet, kurse ai e pret viktimën me kokën lart, dhe kur ajo i afrohet në distancën e caktuar 10-15 cm, me një lëvizje të shpejtë e gëlltit atë. Është interesant të cekët se aq i madh është koncentrimi i gjarpërit, sa që edhe po t'i afrohemi deri në një metër largësi, ai nuk e vëren praninë tonë, pra nuk reagon. Por edhe gjatë asaj kohe, po të lëvizet bretkoca ose të ndërpritet shikimi i gjarpërit, do të ndërpritet edhe gjendja e bllokadës së krijuar dhe bretkoca do të ndërmarrë veprim mbrojtës.

Pastaj kemi edhe shembullin e hutinit, i cili në mënyrë të njëjtë si gjarpëri, rri i shtanguar dhe vetëm me shikim i detyron viktimat e veta, në këtë rast zogjët, që t'i futen në gojë pa kundërshtim... Këto raste i cekëm vetëm për ta vërtetuar forcën e madhe ndikuese që kanë sytë.

Sytë paraqesin edhe anën e brendshme emocionale. Vetëm me një shikim ne sy mund ta dimë se në çfarë gjendje shpirtërore është individi, prandaj edhe ushtrimi i shikimit magnetik është më se i domosdoshëm (jo vetëm për induktimin e gjendjes hipnotike, por edhe për paraqitjet në jetën e përditshme).

Për ta zhvilluar shikimin magnetik, për të pasur ndikim mbi individët e tjerë, duhet t'u përmbaheni disa rregullave gjatë ushtrimeve sistematike:

a) Njëherë në ditë duhet t'i pastroni sytë në këtë mënyrë: Duhet të futet koka (pjesa e fytyrës) në një enë të mbushur me ujë të pastër e të vakët dhe të hapën sytë. Në qoftë se gjatë kësaj kohe, për arsye të

ndryshme, ndieni ngacmime të përcjella me djegije në sy, nuk duhet të frikësoheni. Kjo ndjenjë e pakëndshme pas disa ditësh do t'ju largohet dhe ju do ta ndjeni ndikimin mirëbërës të këtij veprimi. Për të qenë efekti më i shpejtë, këtë ushtrim mund ta përsëritni dy herë në ditë.

b) Në këtë ushtrim duhet t'i ushtroni edhe lëvizjet e kokërdhakëve të syve që të shikojnë në drejtime të ndryshme. Së pari duhet që shikimin ta drejtoni nga ana e majtë në të djathtë (ose anasjelltas) aq sa është e mundur 10-12 herë, pastaj shikimin ta drejtoni lart e poshtë (ose anasjelltas), prapë, aq sa është e mundur, 10-12 herë. Ky ushtrim është mirë të bëhet më shpesh, 3-4 herë në ditë.

c) Gjithashtu, edhe masazha e syve ka ndikim të madh. Me gishtat tregues duhet që t'i fërkoni sytë (duke mos i shtypur fort). Së pari kapakët e sipërm të syrit, nga ana e brendshme në drejtim të anës së jashtme, pastaj në të njëjtën mënyrë të veproni edhe me kapakët e poshtëm të syve, 8-10 herë. Edhe ky ushtrim preferohet që të bëhet dy herë në ditë. Pas 10 ditësh të këtyre ushtrimeve mund të kaloni në ushtrimin e shikimit magentik.

d) Uluni në një karrigë dhe vendosini duart në gjunj. Shikimin drejtojeni në një pikë të cilën e ke vënë (vizatuar) në mur ose diku tjetër, në lartësinë e syve tuaj dhe në largësi 1-1,5 m. Fiksmi duhet të zgjasë 5 min. dhe gjatë kësaj kohe nuk duhet që t'i mbyllini kapakët e syve, e as të bëni ndonjë lëvizje tjetër të muskujve të fytyrës. Ky ushtrim ndoshta në fillim do të duket i vështirë, sidomos për ata që i kanë sytë e dobët, por pas ca ditësh do ta përvetësoni.

e) Uluni para pasqyrës dhe përqëndrojeni shikimin në mes të syve tuaj, në figurën e reflektuar në pasqyrë. Për fillim do të ishte mirë që atë pjesë ta markoni me ndonjë simbol ose ngjyrë. Edhe këtu si në ushtrimin a), duhet që të shikoni pa i mbyllur kapakët e syve dhe pa bërë lëvizje të muskujve të fytyrës. Në fillim ky ushtrim duhet të zgjasë nga 5 minuta, më pas, për çdo ditë mund t'i shtohet nga një minut, derisa të arrihet koha prej 10 minutash. Brenda këtyre 10 ditëve duhet që ta koncentroni vëmendjen tuaj vetëm në mënyrën e frymëmarrjes që ajo të jetë e thellë dhe me ritëm. Ndërsa pas 10 ditësh, koncentrimin mund ta orientoni në një dëshirë të caktuar, p. sh.: „Unë dëshiroj të bëjë këtë e këtë...“. Pasi të arrini që shikimin ta mbani 10 minuta, mund të kaloni në ushtrimin tjetër.

f) Zgjedhni disa fotografi të ndryshme, mundësisht me ngjyra, nëpër revista dhe vendosini para vetës në tavolinë në largësi 30-50 cm. Fiksojeni vëshrimin në njërën nga ato, në mes të syve të individit që ndodhet aty (në fotografi). Do të ishte mirë ta zgjidhni fotografinë e ndonjë individi që ka shikim të thellë e të mprehtë. Së pari duhet që të ushtroheni, që ta shikoni atë individ në sy për 10 minuta, e pastaj për çdo ditë deri sa ta arrini kohën e dëshiruar (do të ishte mirë mbi 20 min.). Gjatë kësaj kohe, derisa e shikoni individin e zgjedhur, duhet ta urdhëroni (me mendime të koncentruara) që t'i kryej veprimet e dëshiruara prej jush.

Ky ushtrim është edhe testim i aftësive të fituara gjatë ushtrimeve të mëparshme dhe njëkohësisht aplikimi i kësaj force në praktikë. Dilni në rrugë dhe fiksojeni një individ që po vie në drejtimin tuaj. Ecni edhe ju në drejtim të tij dhe, kur të afroheni në distancën e caktuar 10-20 metra, shikojeni direkt në mes të syve me shikim magnetik dhe koncentrohuni me mendime se në cilën anë të rrugës, djathtë apo majtë, t'ju largohet. Ta keni parasysh, se gjatë koncentrimit duhet ta përytyroni sa më qartë në mendime ngjarjen që duhet të ndodh, pra ta shihni ngjarjen përpara me „syrin shpirtëror", të kryer ashtu siç dëshironi. Pasi ta kesh kaluar këtë ushtrim me sukses në disa persona atëherë provojeni edhe një tjetër. Dilni në rrugë dhe përcilleni një individ nga prapa, në distancë 2-4 metra. Drejtojeni shikimin magnetik në pjesën e prapme të kokës dhe koncentrohuni duke e urdhëruar: "Ti duhet ta kthesh kokën në anën e majtë (ose të djadhtë)... ". Por veprimi duhet të jetë si në rastin e parë, i vizualizuar në „ekranin shpirtëror" si i kryer. Këtë urdhër përserite disa herë, derisa individi ta bëjë atë veprim që e keni urdhëruar ju. Kur ta arrini këtë atëherë ju keni arritur që të keni ndikim mbi individin tjetër vetëm me forcën e shikimit dhe mendimit të koncentruar. Në qoftë se në rastet e para nuk korrni sukses, nuk duhet asesi të dëshproheni por duhet të vazhdoni me persona tjerë, deri sa t'ia arrini, sepse suksesi varet shumë edhe nga gjendja përkatëse shpirtërore e personit në të cilin mundoheni të ndikoni. Mos harroni, se këtë forcë mund ta orientoni edhe për qëllime negative që hyjnë në rangun e magjisë së zezë, por ju këshilloj që çdo tentativë e ndërmarrë në atë drejtim, do t'ju kthehet si bumerang i shumfishtë, sepse vetë dialektika e ligjeve të natyrës është e organizuar në këtë mënyrë.

ZËRI MAGNETIK

Zëri është i rëndësishëm për indukimin e gjendjes hipnotike, aq sa edhe shikimi. Ndryshimet e shpejta, të shkaktuara nga ndonjë objekt vibrues, quhen: valë zanore. Këto valë zanore që dëpërtojnë nëpërmjet ajërit, përngjajnë në valëzimet e ujit të shkaktuara nga hedhja e ndonjë guraleci. Por edhe këto valë zanore ndryshojnë, varësisht prej frekuencës, amplitudës dhe timbrit, që d.m.th., tingujt e lëshuar nga goja duhet të kenë volum të caktuar (që matet me decibël). P.sh. frymëmarrja normale varion rreth 10 decibël, biseda normale rreth 60 decibël, autobusi rreth 90 decibël, bumbullima rreth 120 decibël, e kështu me rradhë. Mbi 130 decibël fillon pragu i dhembjes, p.sh. motori i aeroplanit që varion rreth 150 decibël ose raketa kozmike rreth 180 decibël etj.

Pra, gjatë bisedave, si gjatë indukimit të gjendjes hipnotike, si në jetën e përditshme, duhet të ushtrohemi që ta përdorim tingullin me volumin e caktuar, varësisht prej rastit të imponuar, gjë që na prezenton para të tjerëve si një personalitet të vendosur, tërheqës etj. dhe automatikisht krijojmë përshtypjen e simpatisë tek ata, e njëkohësisht edhe pushtetin mbi ta.

Gjatë jetës së përditshme, edhe ju lexues të nderuar, keni raste takimesh me individë të ndryshëm. Sigurisht se keni vërejtur se secili nga ata kur flet ka zërin e tij karakteristik, gjë që paraqet volumin e caktuar të zërit për personin e caktuar. Kështu që, një individ nëpërmjet modulimit të zërit të vet, ose na tërheq ose na refuzon, pavarësisht nga kuptimi i fjalive që i shqipton.

Këto ishin disa karakteristika mbi rëndësinë e zërit. Ju zërin momentalisht e keni ashtu siç e keni, por për ta bërë zërin ashtu siç dëshironi, pra magnetik, duhet t'i vazhdoni ushtrimet që do t'ju paraqesim më poshtë. Eshtë shumë e rëndësishme që këto ushtrime të zhvillohen në mënyrë të koncentruar. Çdo fjalë që do ta përdorni duhet të jetë e qartë dhe e kuptueshme. Gjithashtu, është me rëndësi edhe shqiptimi i zanoreve; ato duhet të shqiptohen pa kurrfarë shtese e as nuance.

a) Së pari duhet të filloni me leximin e ndonjë libri ose artikulli gazetaresk. Fjalët më të gjata, ndani në rrokje; përsëriteni secilën rrokje veç e veç, pastaj gjithë fjalën në tërësi p.sh.: hipnozë - hi-pno-zë. Fillo me rrokjen e parë „hi“, duke e përsëritur disa herë „hi“,“hi“,“hi“..., pastaj tjerat me rradhë, e pastaj gjithë fjalën - hipnozë. Kur ta përvetësoni këtë aftësi, kaloni në ushtrimin tjetër.

b) Ky ushtrim rekomandohet të bëhet në ndonjë vend, mundësishit sa më të qetë. Mund ta zhvilloni si në ambient të mbyllur (dhomë) ashtu edhe në natyrë. Duhet të uleni në një vend ku do ta ndieni vetën këndshëm, dhe përballë jush duhet ta paramendoni një individ tjetër. Së pari përfytyroni një individ, në të cilin besoni se keni ndikim, e me kohë (pas disa ditësh), filloni t‘i përytyroni individët për të cilët mendoni se ndikojnë mbi ju. Këtë ushtrim duhet ta zhvilloni për çdo ditë nga 15-20 minuta. Shikoni me shikim magnetik në individin e përfytyruar dhe filloni t’i flisni atij me zë magnetik. Bisedën mund ta përgatitini edhe më herët; temat mund të jenë të ndryshme, me rëndësi është që zëri juaj duhet të ketë efekt ndikues mbi të përfytyruarin. Gjatë bisedës (së përfytytruar) nuk është e preferuar të gjestikuloni. I gjithë trupi juaj duhet të jetë në gjendje stabile, si dhe koncentrimi duhet të jetë maksimal. Pasi të besoni se keni arritur efekt ndikues edhe tek personat që më parë kanë pasur ndikim mbi ju, atëherë filloni me pyetje provokuese, të cilave ai do t’ju kundërvihet (gjithnjë në përfytyrim), e ju, gjatë gjithë këtyre provokimeve, nuk duhet të reagoni. Duhet të jeni i qetë dhe gjakëftohtë. Këtë ushtrim që e cekëm më lartë si dhe ushtrimet e mëparshme, e edhe ato që do të pasojnë, duhet të merren në mënyrë shumë serioze, edhe pse në dukje të parë duken si fantazi, ilzione, lojë fëmijësh etj., sepse në fakt, ndikimi i tyre ka efekt të madh. Ata që i njohin ligjet e psikës (shpirtit) e dinë këtë, por edhe ne në pjesën: sugjestionet... e kemi cekur këtë. Për informim dhe njohuri më të thella ju rekomandoj disa libra si: „Forca e ndërdijes“ nga autorit Xh.Marfi, „Sistemi im i suksesi“ nga O. Shelbah, „Sugjestioni dhe autosugjestioni“ nga E. Caue etj.

c) Pasi të besoni se jeni i sigurt në bisedat tuaja me individin e përfytyruar, atëherë kaloni në ushtrimin direkt me individë realë. Ky ushtrim është i njëjtë me të mësipërmin (b), por ndryshimi qëndron në atë se tani kemi kontakt fizik dhe psikik me individë realë. Edhe këtu preferohet, si më sipër, që së pari të filloni me ndonjë individ mbi të

cilin besoni se keni ndikim, e pastaj me të tjerë që kanë ndikim mbi ju. Mos harroni: gjatë bisedës shikimi duhet të jetë gjithnjë magnetik. Do të habiteni edhe ju vetë (në qoftë se i keni përvetësuar ushtrimet e cekura) se çfarë ndikimi do të kenë fjalët tuaja dhe sa i pushtetshëm do të jeni mbi të tjerët.

Pasi t'i keni kryer këto veprime me sukses, atëherë ju i keni përvetësuar aftësitë e ndikimit mbi të tjerët, që janë shumë të rëndësishme për hapat e mëtejmë, për të cilën gjë do të bindeni edhe vetë.

HIPNOZA NË PRAKTIKË

VEPRIMI NË PRAKTIKË

Pasi të jeni aftësuar me ushtrimet, të cilat i kemi sqaruar në pjesën e mëparshme, mund të kaloni në aplikimin e gjumit hipnotik në praktikë. Procesi i hipnotizimit zhvillohet në shumë mënyra dhe kalon nëpër disa faza. Pavarësisht se ku realizohet hipnoza, qoftë në ordinancë, shoqëri apo vend publik etj., themelorja është që të zgjojmë interesim tek të pranishmit, e sidomos te mediumi, si dhe të krijohet atmosferë disponuese duke biseduar për anët pozitive dhe efektet e këndshme të hipnozës. Dhoma duhet të jetë e ngrohtë, pa zhurmë, pa ndonjë erë të keqe, pak e errësuar dhe preferohet të ketë muzikë të lehtë relaksuese.

Natyrisht, që këto kushte nuk mund t'i plotësojmë në çdo rast, këto zakonisht vlejnë për aplikimin e hipnozës klasike dhe në vende të mbyllura. Por, ekzistojnë edhe shumë lloje teknikash të tjera të cilat mundësojnë vënien në gjumë hipnotik të secilit individ, pavarësisht nga rrethanat që mbizotërojnë, qofshin ato subjektive apo objektive, për të cilat do të bëjmë fjalë më vonë.

SI GJENDET MEDIUMI I PËRSHTATSHËM

Për eksperimentet e para hipnotike preferohet që të zgjedhet mediumi i cili më parë ka qenë nën ndikimin e hipnozës, pasi personi i hipnotizuar më parë i nënshtrohet më lehtë hipnozës, që do ta lehtësojë punën dhe do t'ua shtojë sigurinë për veprime të mëtejme. Gjithashtu, për fillim preferohen edhe adoleshentet (12-16 vjeç), pasi ata i nënshtrohen më lehtë gjendjes hipnotike. Edhe gjinia femërore i nënshtrohet më lehtë pushtetit hipnotik, prandaj për fillim mund ta aplikoni edhe në femra. Zakonisht preferohet që mediumi të mos i takojë familjës së ngushtë, pasi anëtarët e familjës, duke qenë në

kontakte të përditshme me ju, nuk ju besojnë dhe këtë çështje nuk e marrin seriozisht, kështu që eksperimenti mund t'ju dështojë, që do të shkojë në dëm të sigurisë suaj për hapa të mëtejmë.

Edhe personat që janë mësuar me urdhëra (shërbëtorët) i nënshtrohen lehtë hipnozës. Gjithashtu meduim të mirë janë personat sugjestibilë (të ndijshëm); pastaj personat që posedojnë fantazi të bujshme; personat me flokë ngjyrë të kuqe ose bjond; personat me ten delikat etj. Pasi ta keni bërë studimin e karakteristikave të caktuara të mediumit, filloni dialogun me të. Siç e kemi cekur edhe më lartë, duhet të krijohet atmosferë sa më e këndshme për mediumin. Për ta ditur mendimin e mediumit mbi hipnozën, duhet që t'i parashtroni pyetje që kanë të bëjnë me këtë temë. Në rast se mediumi ka bindje pozitive për këtë dukuri, atëherë induktimi i gjendjes hipnotike do jetë i i lehtë, por nëse ai posedon bindje negative, që janë raste më të shpeshta (pasi hipnoza si lëmi është shumë pak e njohur në mesin tonë dhe shpesh krahasohet me nocionin magji, e nocioni magji tek njeriu i rëndomtë mirret si sinonim i së keqës, që në fakt nuk është e vërtetë. Sqarime më të hollësishme rreth magjisë kam dhënë në librin „Parapsikologjia...“), atëherë duhet që nëpërmjet dialogut, nga logjika e tij të largohen (eliminohen) të gjitha ato mendime e bindje të gabuara negative, të cilat ai i ka pranuar e kultivuar më herët në lidhje me hipnozën.

Mediumi duhet të bindet se ju ia dëshironi të mirën në mënyrë më të sinqertë. Pra ju, gjithçka që bëni, e bëni për të. Për të krijuar siguri tek ai, ju duhet që t'i sqaroni, se ai çdo mbrëmbje kur bjerë për të fjetur ose në mëngjes para se të zgjohet, kalon një kohë të shkurtër nëpër disa nga fazat e gjendjes hipnotike, por pa vetëdije. Gjithashtu edhe ditën, kur është i koncentruar diku p.sh., kur është duke shikuar nga dritarja, kur është duke vozitur automjetin, kur është duke medituar etj., ai në ato çaste gjendet në pushtetin e një gjendjeje të lehtë hipnotike. Pra, mediumi gjithsesi duhet të bindet për efektet pozitive që ka hipnoza, duke menjanuar çdo premisë droje a frike për të.

TESTET E SUGJESTIBILITETIT

Pasi të keni krijuar raporte pozitive me mediumin, filloni me testet e

sugjestibilitetit, për ta testuar sugjestibilitetin e tij. Ato janë të shumta, por unë po ua paraqes, si gjithnjë, më të rëndësishmet.

a) **Testi i baraspeshës I**: Mediumin e urdhëroni që të qëndrojë në këmbë drejt, me këmbët e bashkuara dhe duart e mbështetura për trup, kurse sytë t'i mbyllë. Ju qëndroni prapa tij me shuplakat e duarve të mbështetura lehtë mbi shpatullat e tij. Duke e vështruar me shikim magnetik, ju i sugjeroni me zë magnetik se do të numëroni deri në 10 (nuk është e thënë të numërohet patjetër deri në 10, mund të numërohet edhe deri në 5 ose dhe deri në 3, me rëndësi është efekti) dhe gjatë thënies së secilit numër, ai do të ndiejë një forcë të fuqishme e cila do ta shtyjë prapa. Gjithashtu i sugjerohet që atë forcë mos ta kundërshtojë, por të lirohet nën pushtetin e saj, pa pasur frikë se do të rrëzohet, pasi ju që rrini prapa do ta mbani. Pastaj filloni të numëroni:"



1- Ju po e ndieni një forcë që po ju shtyn prapa.
2- Ajo po bëhet gjithnjë e më e fuqishme.
3- Gjithnjë e më e fuqishme.
4- Ju nuk po mund ta përballoni atë.
5- Ju po bini gjithnjë e më shumë nën pushtetin e saj.
6- Ju po bini gjithnjë e më shumë, gjithnjë e më shumë.
7- Ju nuk po mund ta përballoni atë.
8- Ju po bini, po bini.
9- Gjithnjë e më shumë po bini prapa.
10- Ju ratë, por unë po ju mbaj, mund t'i hapni sytë etj."

Ndodh shpesh që mediumi të bjerë ende pa arritur numërin 10. Këtu qëndron edhe një fshehtësi: gjatë numërimit, shuplakat tuaja të mbështetura për shpatullat e meduimit, duhet t'i tërhiqni lehtë prapa, kështu që mediumi, pasi i ka sytë e mbyllur, i nënshtrohet provokimit mashtrues dhe lëviz bashkë me shuplakat tuaja prapa, duke u bërë pa vetëdije pre e lojës, sakaq efekti i testit do të ketë sukses.

b) **Testi i baraspeshës II**: Mediumin e urdhëroni të qëndrojë si në testin e mësipërm, por sytë duhet t'i ketë të hapur. Ju qëndroni para tij, ndërsa prapa tij e urdhëroni të qëndrojë personi i tretë i cili do ta mbajë në rast se rrëzohet (është rregull dhe obligim i detyruar, që gjatë induktimit të gjendjes hipnotike, për shkaqe keqpërdorimi, të jetë prezent edhe personi i tretë, për ç'gjë do të bëjmë fjalë në pjesën-keqpërdorimi i hipnozës). Gishtin tregues ia afroni 5-10 cm. para syve duke e urdhëruar që shikimin ta drejtojë në maje të tij. Pastaj e vështroni me shikim magnetik dhe filloni t'i sugjeroni me zë magnetik, se do të numëroni deri në ...10 dhe, gjatë secilit numër, ai do të ndiejë një forcë të fuqishme se si po e shtyn prapa; i sugjerohet që mos ta kundërshtojë atë forcë, por të lirohet nën pushtetin e saj. Pastaj filloni të numëroni si në testin e mësipërm:"



1- Ju po e ndieni një forcë që po ju shtyn prapa.
2- Ju po bini gjithnjë e më shumë në pushtetin e saj
3- ... e kështu me radhë."

Edhe në këtë test qëndron një fshehtësi, një lloj truku: Ju duhet që gishtin tregues ta afroni ngadalë drejt syve të mediumit, që tek ai do të provokojë ndjenjën mashtruese të frikës, dhe në mbrojtje, instiktivisht e pavetëdije, ai do të tërhiqet prapa.

Te dy këto teste, zakonisht përfundojnë me sukses. (Për të mos e përmendur rregullisht fjalën-magnetik, duhet ta keni parasysh se të gjitha veprimet, si shikimin, dialogun, lëvizjet etj. duhet t'i bëni nën atë forcë, me të cilën jeni pajisur më parë, pra nën forcën magnetike).

c) **Testi i shtrëngimit të duarve**: Mediumin e urdhëroni që t'i lidh gishtat e te dy duarve mes veti dhe t'i shtrëngojë. Pastaj ju ia vendosni duart tuaja mbi të tijat, duke i sugjeruar se kur të numëroni deri në ...10, ai nuk do të mund t'i zgjidh ato. Gjatë thënies së secilit numër i sugjeroni se duart e tij gjithnjë e më shumë po shtrëngohen. Filloni të numëroni:"

1- Duart tuaja po ju shtrëngohen.

2- Gjithnjë e më shumë, gjithnjë e më shumë.
3- Ato po bëhen gjithnjë e më të rënda.
4- Po bëhen shumë shumë të rënda.
5- Gjatë secilit numër ato gjithnjë e më shumë po ju shtrëngohen.
6- Ato janë salduar mes veti.



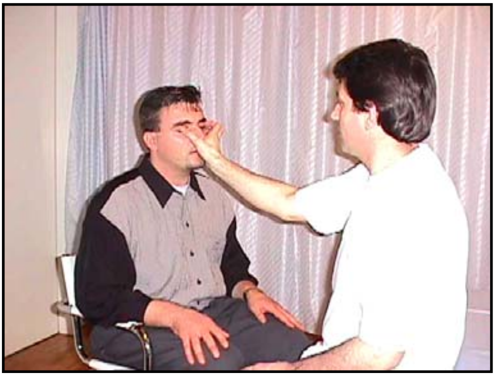
7- Edhe po të provoni t'i zgjidhni nuk do të mundeni; ato gjithnjë e më shumë do t'ju shtrëngohen.
8- Gjithnjë e më shumë po vijnë duke ju shtrënguar .
9- Ato janë shtrënguar plotësisht.
10-Ju nuk mund t'i zgjidhni, provojeni."

Në qoftë se mediumi nuk mund t'i zgjidh duart, atëherë testi është zhvilluar me sukses dhe induktimi i gjendjes hipnotike tek ai është 70-80% i sigurt.

Pas mbarimit të testit me sukses, sugjestionin duhet ta ndërpresim kujdesshëm. Kjo bëhet duke numëruar deri në tre në këtë mënyrë: „Kur të numëroj deri në tre, duart tuaja do të zgjidhen, ato do të jenë plotësisht të lira.
1- Duart tuaja po ju lirohen, po i ndieni shumë të lehta.
2- Gjithnjë e më shumë po ju lirohen, gjithnjë e më të lehta po i ndieni.
3- Ato janë plotësisht të lira dhe të lehta, mund t'i zgjidhni ngadalë."

d) **Testi i bllokimit të kapakëve të syve**: Mediumi urdhërohet që t'i mbyll sytë, pastaj me gishtin tregues dhe të mesëm të dorës së djadhtë ia shtypni lehtë kapakët e sipërm të syve, duke i sugjeruar se kur të numëroni deri ne ...10, ju nuk do të mund t'i hapni sytë. Filloni numërimin:"
1- Jeni shumë i lodhur dhe kapakët e syve po ju rëndohen.
2- Kapakët e syve i keni shumë të rëndë.
3- Ata po ju bëhen gjithnjë e më të rëndë.
4- Gjatë secilit numër ata gjithnjë e më shumë po ju rëndohen.
5- Ju tani nuk mund as t'i hapni, por ju as që dëshironi një gjë të tillë.

6- Po bëhen gjithnjë e më të rëndë; plumb të rëndë.
7- Ju nuk mund t'i hapni edhe po të dëshironi.
8- Ata u janë mbyllur fortë.
9- Ata u janë salduar.
1o-Ju nuk mund t'i hapni; provojeni por nuk do të mundni."



Në qoftë se pas sugjestionit të fundit, mediumi nuk mund t'i hapë sytë, testi ka pasur sukses dhe induktimi i gjendjës hipnotike është 100% i sigurt.

Ndërprerja e sugjestionit bëhet si më poshtë: „Kur të numëroj deri në tre ju do të mund t'i hapni sytë.

1- Kapakët e syve tuaj po ju lehtësohen, po ju bëhen shumë të lehtë.
2- Ata janë tani shumë të lehtë.
3- Ju mund t'i hapni sytë, hapini ngadalë".

Procedurën e testit të tretë dhe të katërt, në rast mungese të suksesit, duhet ta përsëritni deri në tri herë. Në qoftë se edhe pas herës së tretë nuk keni sukses, atëherë filloni drejtpërdrejtë me teknikat e hipnozës.

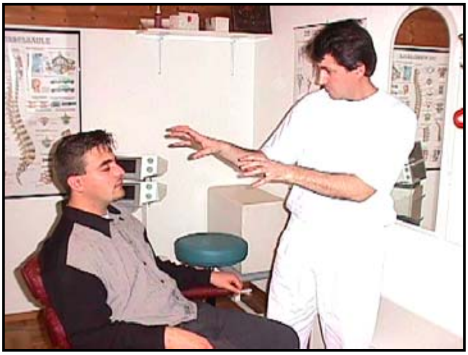
Nuk është e thënë që të zbatohen të gjitha testet e lartëpërmendura gjatë aplikimit të gjëndjes hipnotike, në të shumtën e rasteve mjafton vetëm njëri nga ata. Por, zakonisht, këto mënyra të testimit përdorën nga fillestarët pasi, me kohë, kur të profesionalizoheni, do ta vëreni edhe vetë se nuk do t'ju nevojiten.

INDUKTIMI I GJENDJËS HIPNOTIKE

Pas përgatitjes verbale të mediumit dhe pas aplikimit me sukses të njërit nga testet e sugjestibilitetit, filloni me induktimin e gjendjes hipnotike.

Mediumit i sugjerohet që të ulet në një vend të përshtatshëm dhe lihet 10-15 minuta që të relaksohet. Pastaj uluni edhe ju para tij në një

distancë rreth 1 metër dhe filloni ta fikësoni atë duke e shikuar drejt në sy. Urdhërone edhe mediumin, që edhe ai t'ju shikojë juve drejt në sy. Gjatë këtij shkëmbimi shikimesh nuk duhet që ta luani as qërpikun. Fiksojeni kështu mediumin rredh 30 sekonda, pastaj sugjeroni: „Ju po e ndieni vetën të lodhur; kapakët e syve po ju rëndohen. Ju po ndieni nevoj për gjumë". Pasi t'i përsëritin këto fjali, në një interval prej 5-6 sekondash në mes, bëni një pauzë 10-15 sekondash. Ky rregull vlen për të gjitha sugjestionet pasuese. Prapë, pas 10-15 sekondash, vazhdoni fjalitë me zë të qetë e monoton, por të qartë: „Kapakët e syve po ju bëhën të rëndë, gjithnjë e më të rëndë; ju mezi i mbani ata të hapur; gjumi, gjithnjë e më shumë po ju rëndon". Në qoftë se vëreni se mediumit po i dridhen kapakët e syve, atëherë jepjani sugjestionin: „Mbyllni sytë - flini!"



Pas një pauze 10-15 sek., vazhdoni: „Ju po e dëgjoni çdo fjalë timen dhe po e kuptoni shumë mirë. Asgjë nuk po ju pengon; po e ndieni vetën shumë mirë. Ju do të flini aq gjatë derisa unë të mos ju zgjojë".

Pas 10-15 sek., vazhdoni prapë: „Ju po ndjeheni shumë mirë. Sytë gjithnjë e më shumë po ju rëndohen; po ju bëhën si plumb të rëndë; aq të rëndë sa që ju nuk po mund t'i hapni, por ju as që e dëshironi një gjë të tillë „ ...10-15 sek. „Gjumi juaj po bëhet gjithnjë e më i thellë e më i fortë, por zërin tim po e dëgjoni dhe çdo fjalë timen po e kuptoni qartë. Vetëm zërin tim po e dëgjoni dhe asgjë tjetër nuk po ju intereson; vetëm zëri im. Nën tingujt e zërit tim ju po ndjeheni këndshëm, shumë këndshëm". ...10-15 sek. „Ju po flini plotësisht i qetë. Sistemin nervor e keni të qetë; zemëra po ju rrah plotësisht normal; i gjithë organizmi është në harmoni të plotë. Ju po kënaqeni në këtë gjumë të thellë. Ju po flini theeellë, theeellë, por zërin tim po e dëgjoni; vetëm zërin tim dhe asgjë tjetër. Jeni shumë i qetë; çdo gjë është me ju në rregull".

Pas një pauze të shkurtër, me zë magnetik drejtojuni mediumit: „Kur të numëroj deri në tre ju do të jeni në gjumë të thellë hipnotik. 1...2...3 ju jeni në gjendje hipnotike; ju jeni në gjendje të thellë hipnotike“.

Gjatë gjithë kohës, derisa mediumi gjendet në procesin e gjendjes hipnotike, duhet t'ia përsëritni sa më shpesh sugjestionin:“ Ju po e ndieni vetën në çdo aspekt plotësisht mirë“.

Për ta verifikuar thellësinë e gjumit hipnotik, sugjeroni mediumit pas një pauze të shkurtër: „Dora juaj e djadhtë po ju rëndohet, gjithnjë e më shumë po ju rëndohet. Ju po e ndieni se si nëpër të po qarkullon një energji e nxehtë. Dora juaj është bërë plumb e rëndë; ju as që mund ta luani; edhe po të doni nuk mund ta luani; provojeni“.

Nëse mediumi nuk mund ta lëvizë dorën, atëherë ai gjendet nën pushtetin e gjendjes hipnotike, pra induktimi është bërë me sukses.

Zhbllokimi i dorës bëhet nën urdhërin e këtyre sugjestioneve: “Dora juaj po ju lirohet; gjithnjë e më shumë po ju lirohet; po e ndieni dorën shumë të lehtë, gjithnjë e më të lehtë; kur të numëroj deri në tre, dora juaj do të jetë plotësisht në gjendje normale. 1...2...3 ..., tani e keni dorën në gjendje normale. Provoni ta lëvizni; ju mund ta lëvizni lirisht“. Do të vëreni se si mediumi do ta lëvizë dorën.

Sugjestionet e dhëna gjatë gjendjës hipnotike janë shumë të rëndësishme. Një sugjestion i gabuar mund të ketë pasoja të rënda për shëndetin e mediumit. Prandaj, duhet të keni shumë kujdes gjatë përpilimit të tyre. Gjithashtu rëndësi të posaçme duhet t'u kushtohet edhe urdhëresave të prera dhe ndalesave. P.sh., kurrsesi nuk guxoni ta urdhëroni: „Koka nuk po ju dhemb“ por „kokën e keni të lehtë dhe të kthjelltë“, ose „duhet të keni sukses“, por „do të keni sukses“, e të tjera të ngjashme.

Kjo gjendje, kur mediumit arrihet t'i bllokohet një pjesë e trupit, paraqet shkallën e tretë të thellësisë së gjendjës hipnotike, pra fazën më të thellë të saj (për shkallët e thellësisë së gjumit hipnotik do të bëjmë fjalë në pjesën vijuese - teknikat e ndryshme hipnotike). Në këtë gjendje, mund të provokohet edhe katalepsia e plotë e trupit, por për fillestarë kjo nuk është e preferuar as e lejuar.

Pasi të keni arritur që mediumin ta futni në gjumë hipnotik, duhet ta hapni dialogun komunikues mes jush, pasi që mediumi, pa marrë komandë nga ju, nuk flet. Çdo kërkesë që e kërkoni nga mediumi, pavarësisht se e çfarë karakteri është, duhet që së pari atij t'ia lejoni atë

me sugjestion të caktuar. Pasojnë këto sugjestione: „Ju jeni në gjendje të thellë hipnotike por zërin tim po e dëgjoni. Kur të numëroj deri në tre, edhe ju do të mund të bisedoni me mua, por gjithnjë duke qenë në gjendje të thellë hipnotike. Asgjë nuk do t'ju pengojë për dialog. ..1...2...3... edhe ju mund të bisedoni dhe të më përgjigjeni në çdo



Demonstrim i katalepsisë nga një fakir indian



Demonstrim i katalepsisë para kamerave. Mediumi është në gjendje të mbajë peshën mbi 100 kg

pyetje. A po më dëgjoni ?" Përgjigja zakonisht është: „Po!" Në qoftë se nuk jep përgjigje, përsëriteni sugjestionin.

Pastaj vazhdoni me sugjestione për hapjen e syve: „Ju po e ndieni vetën shumë mirë; çdo gjë me ju është në rregull. Ju po mund të komunikoni me mua pa problem. Kështu si po komunikoni, kështu edhe do të mund të shikoni, duke i hapur sytë, por gjithnjë duke qenë në gjendje të thellë hipnotike. Kur të numëroj deri në tre, ju do t'i hapni sytë shumë lehtë, do të shihni sikur në gjendje të zgjuar. ...1...2...3... ju mund t'i hapni sytë. Hapini sytë! A po më shihni mua?" dhe mediumi do t'ju përgjigjet zakonisht me „Po!".

Pasi ta kaloni edhe këtë provë me sukses, pra mediumi mund të flasë dhe të shohë, atëherë kaloni në fazën e fundit të procesit të hipnotizimit. Kjo fazë ka të bëjë me lëvizjet e lira të mediumit, por gjithnjë duke qenë në gjendje hipnotike. Pasojnë sugjestionet: „Ju po e ndieni vetën shumë mirë, çdo gjë me ju është në rregull. Pasi që po mund të dëgjoni, bisedoni dhe shikoni, kur të numëroj deri në tre, ju do të mundeni edhe të lëvizni, të ecni, por, gjithnjë duke qenë në gjendje të thellë

hipnotike. ...1...2...3..., ju mund të lëvizni lirisht, si në gjendje të zgjuar; provojeni dhe ngrehuni nga ulësja“.

Gjatë kësaj kohe ju duhet që mediumin ta mbani për krahësh deri sa ai të marrë baraspeshën, pasiqë në atë gjendje levizjet janë më të kufizuara.

Kjo ishte një ndër metodat e induktimit të gjendjes hipnotike, krahas së cilës kemi edhe qindëra të tjera, ku më të rëndësishmet do t'i cekim në pjesën vijuese.

Pasi të kryhet procesi i dëshiruar dhe t‘i jepen sugjestionet e caktuara (të cilat duhen t'i regjistrohen në ndërdije), mediumi duhet të nxirret nga gjendja hipnotike. Por, para se ta nxerrim mediumin nga gjendja hipnotike, duhet së pari të rikontrollojmë se mos na ka mbetur ndonjë sugjestion negativ i regjistruar. Për një gjë të tillë duhet të kemi shumë kujdes, pasi sugjstioni i pa çbllokuar vepron edhe pas gjendjës hipnotike si sugjestion posthipnotik dhe mund të ketë pasoja të padëshiruara për shëndetin.

Nxjerrja e mediumit nga gjendja hipnotike bëhët kështu: i sugjeroni mediumit se kur të numëroni deri në tre, ai do të dalë nga gjendja hipnotike. Do të jetë çdo gjë në rregull, do të jetë i qetë, do të ndihet shumë mirë dhe do të jetë shumë i disponuar e plot energji. Filloni të numëroni ngadalë:

„1- Ju po filloni të dilni nga gjendja hipnotike dhe po e ndieni vetën shumë mirë.

2- Sa më shumë që po dilni nga gjendja hipnotike aq më i disponuar po ndjeheni dhe plot energji.

3- Ju tani jeni në gjendje të zgjuar, gjithçka me ju është në rregull; ju jeni tani në gjendje plotësisht normale. Zgjohuni!“.

Gjithashtu, është e nevojshme që para nxjerrjës nga gjendjas hipnotike, mediumit t'i jepet një shifër çfarëdo p.sh.: A-1 ose B-2 etj. Kjo do të na lehtësojë punë në raste tjera induktimi të kësaj gjendje tek mediumi i njëjtë.

Procesi zhvillohet kështu: „Para se t'ju nxjerr nga gjendja hipnotike, po ua regjistroj shifrën personale. Këtë shifër do ta regjistrojë ndërdija juaj, derisa vetëdija nuk do të dijë asgjë për të. Me këtë shifër do të mund t'ju hipnotizoj vetëm zëri im dhe asnjë zë tjetër. Shifra juaj është (p.sh.) A-1. Regjistrojeni në ndërdije. Sa herë ta dëgjoni këtë shifër të përsëritur tri herë A-1,A-1,A-1 nga zëri im, ju automatikisht do të bini

në gjendje hipnotike. A e regjistruat këtë shifër?“ Në qoftë se mediumi përgjigjet me „Po!“, atëherë shifra është regjistruar me sukses, përndryshe ajo duhet të përsëritet.

Eshtë me rëndësi të ceket fjalia „vetëm zëri im“ sepse, pa këtë urdhër, mediumin mund ta hipnotizojë çdokush që e përmend tri herë atë shifër dhe ai mund të bëhet vegël e verbër pa dëshirën e tij...

Besoj se në këtë pjesë e bëra një sqarim të dëshiruar për induktimin e hipnozës së parë, sidomos për fillestarë. Edhe në qoftë se për herë të parë nuk do të keni sukses, ju nuk duhet të zhgënjeheni, provojeni prapë edhe një, dy e tri herë, derisa të arrini sukses. Të kujtojmë shembullin e Edisonit i cili, pas 3000 eksperimenteve të pasuksesshme, më në fund, duke menduar pozitivisht „megjithatë do t’ia dal“, arriti ta konstruktojë poçin elektrik.

TEKNIKAT HIPNOTIKE

SHKALLËT E THELLËSISË HIPNOTIKE

Gjatë punës praktike me njerëz, shumë eksperimetues kanë vërejtur se gjumi hipnotik nuk është i njëjtë tek të gjithë. Prandaj ata kanë bërë edhe seleksionimin dhe ndarjën e hipnozës në shkallë të ndryshme, dikush në më shumë e dikush në më pak. Prof. Bernheimi e ndanë thellësinë e gjumit hipnotik në 9 shkallë; mjeku francez, Liebeault në 6 shkallë, ndërsa Davisi dhe Husbandi kanë bërë një klasifikim edhe më të thellë, duke e ndarë gjumin hipnotik në 30 shkallë. Por, në përgjithësi, të gjithë pajtohen se këto tri shkallë janë kryesore:

1. **Hipnoza e lehtë -** që nënkupton relaksim, me ç'rast, ndonëse vetëdija është ende e zgjuar, mediumi i pranon sugjestionet e hipnotizuesit.
2. **Hipnoza e mesme -** që nënkupton relaksim më të thellë, ndonëse vetëdija është ende aktive, mediumi i pranon dhe i kryen të gjitha sugjestionet, të cilat nuk bien në kundërshtim të plotë me strukturën e personalitetit të tij.
3. **Hipnoza e thellë -** që nënkupton relaksim të plotë, me ç'rast vetëdija është e kyqur dhe mediumi i kryen të gjitha sugjestionet, edhe nëse bien në kundërshtim të plotë me strukturat e personalitetit të tij. Në këtë gjendje të thellë hipnotike mund të arrihet edhe shtangimi i plotë i trupit (katalepsia), humbja e plotë e dhembjes (anestezia), humbja e plotë e ndjeshmërisë (analgezia), humbja e plotë e kujtesës (amnezia) etj., si dhe patologjizma të tjera. Në këtë shkallë është i mundur edhe regresimi... Ndërsa të tjerat mund të radhiten si nënshkallë.

Në tabelën më poshtë po paraqesim shkallët e thellësisë hipnotike dhe karakteristikat e tyre:

Thellësitë	Karakteristikat
Hipnoza e lehtë	-relaksimi i trupit shkallë-shkallë -dridhja e kapakëve të syve -mbyllja e syve -katalepsia e lehtë e kapakëve të syve -rritja ose humbja e lehtë e ndjeshmërisë -mashtrimi i lehtë shqisor etj.
Hipnoza e mesme	-relaksim i plot i trupit -katalepsi e plotë e kapakëve të syve -përforcohet rritja ose humbja e ndjeshmërisë -përforcohen iluzionet kinestetike -përforcohet ndryshimi i personalitetit -përforcohen mashtrimet shqisore -pranohen fuqishëm sugjestionet
Hipnoza e thellë	-pranimi i plotë i sugjestioneve -ndikimi i plotë mbi ndjenjat -ndryshimi i plotë i personalitetit -ndikimi i plotë mbi shqisat -katalepsia -mediumi mund të bisedojë, të shikojë dhe të lëviz, e gjendja hipnotike të mos ndryshohet etj.

TEKNIKAT HIPNOTIKE

Përveç teknikës të cilën e sqaruam ne pjesën e mëparme për induktimin e gjendjës hipnotike, sot ekzistojnë edhe shumë teknika të tjera, numëri i të cilave është shumë i madh. Secili hipnotizues u jep përparësi teknikave të caktuara, varësisht nga prefereca e tij. Edhe për ju, lexues të nderuar, nuk është me rëndësi se cilën nga teknikat që do

t'ua paraqes më poshtë do ta aplikoni, me rëndësi është gjithmonë efekti i saj pozitiv. Nga literatura e ndryshme, por edhe nga puna ime praktike, kam vërtetuar se e njëjta teknikë nuk është e suksesshme për të gjithë mediumet, prandaj për ta arritur qëllim, aplikimi i tyre duhet bërë në përputhje me strukturat e caktuara të personalitetit të mediumit, ose sporadikisht mund të aplikohen ato si variacione të kombinuara .

Teknika 1- Ledhatimi mesmerik

Ky „ledhatim" bëhet me anë të duarve të cilat lëvizin mbi trupin e mediumit përafërsisht 5 cm., dhe atë ngadalë, nga koka deri te këmbët. Gjatë këtij „ledhatimi", mediumi nuk bën të bëjë kurrfarë lëvijeje. Kjo lëvizje e duarve, nga koka deri të këmbët dhe anasjelltas, duhet të vazhdojë për rreth 20 min., dhe gjatë kësaj kohe mediumit duhet t'i sugjerohen sugjestione përkatëse si: „i gjithë trupi po ju rëndohet, gjithnjë më i rëndë po ju bëhet; po e ndieni vetën shumë të lodhur dhe vetëm për gjumë po mendoni; gjumi po ju bie kënaqësi dhe ju po i nënshtroheni pushtetit të tij; sa më shumë që po ju ledhatoj aq më thellë po flini, por zërin tim po e dëgjoni etj". „Ledhatimi" fillon gjithnjë mbi kokë dhe pastaj, ngadalë nëpër gjithë trupin. Njëherë kaloni mbi kokë, mbi trup, mbi krahëror, deri te gishtat e duarve, pastaj prapë, pa ndërprerje, nëpër krahëror, mbi trup, mbi këmbë, deri te shputat. Me rëndësi është që tërheqja e duarve nga shputat deri te koka të bëhet në formë harku. Gjatë këtij „ledhatimi" të përcjellur me sugjestione, mediumi fillon të ndiejë lodhje dhe për një kohë të shkurtër bie nën pushtetin e gjumit hipnotik.



Teknika 2-Fiksimi i gishtit tregues

Mediumit, i cili gjendet i ulur në vend të përshtatshëm, i drejtohet gishti tregues në largësi përafësisht 10 cm. dhe në një lartësi që duhet të jetë pak mbi drejtimin e syve. I sugjerohet që të shikojë në maje të gishtit dhe mundësisht mos t'i mbyll sytë (pozita e gishtit tregues, që e detyron mediumin të shikojë pjerrët, bie shpejt deri te lodhja e syve dhe mbyllja e tyre). Posa ta vëreni një gjë të tillë, filloni me sugjestione:

„Sytë po ju rëndohen, gjithnjë e më të rëndë po ju bëhen; ju nuk po mund t'i mbani hapur; ata janë bërë plumb të rëndë; sa më shumë që po ju rëndohen aq më shumë po ndieni nevojë për gjumë; ju po flini por zërin tim po e dëgjoni mirë dhe qartë etj".



Teknika 3- Teknika e levitimit

Urdhërojeni mediumin që të ulet në një vend të përshtatshëm e komod, t'i mbyllë sytë dhe pastaj sugjeroni: „Kur dora juaj e djadhtë do ta prek ballin, ju do të jeni në gjendje hipnotike". Pastaj vazhdoni me sugjestione: „Po e ndieni vetën shumë mirë, çdo gjë me ju është në rregull; dora juaj e djathtë po ju lehtësohet, po ju bëhet shumë e lehtë. Po ndieni se si gishtat e dorës së djathtë po ju bëhen të lehtë, gjithnjë e më të lehtë; ata kanë filluar t'ju lëvizin, të levitojnë; bashkë me gishta ka filluar të levitojë edhe dora; gjithnjë e më shumë po leviton. Kur të numëroj deri në tre, dora juaj do ta prek ballin dhe ju do të bini në gjendje hipnotike. 1) Dora juaj po leviton gjithnjë e më shumë; gjithnjë e më shumë po i afrohet ballit; 2) sa më shumë që po i afrohet balli aq më shumë po ndieni nevoj për gjumë, por zërin tim po e dëgjoni; 3) dora juaj e djathtë po i afrohet ballit... po e prek balllin... ju jeni në gjendje të thellë hipnotike. Tani gjendeni në gjumë të thellë e të këndshëm hipnotik dhe do t'i dëgjoni me vëmendje të gjitha sugjerimet e mia...

Teknika 4- Rënia e duarve

Urdhërojeni mediumin që t'i mbyll sytë dhe t'i ngritë te ty duart duke i mbajur në pozitë horizontale. Pastaj filloni me sugjestione: „Kur t'i prekin duart tuaja gjunjët, ju do të bini në gjendje të thellë hipnotike. Duart tuaja po ju rëndohen, gjithnjë e më shumë po ju rëndohen; po ju bëhen si plumb të rënda; aq të rënda sa që ju nuk po mund t'i mbani horizontalisht. Asgjë nuk mund t'i mbajë ato ashtu; ato kanë filluar të lëvizin, gjithnjë e më shumë po lëvizin. Sa më shumë që bien ato, aq më thellë po futeni ju në gjendje hipnotike". Vazhdoni me sugjestione për 5-10 minuta, pasi që rrallëkush mund t'i mbajë duart aq kohë në atë

pozitë. Dhe pas një tensioni disaminutësh, kur mediumi fillon t'i lëshojë duart, fillon edhe çtensionimi i muskujve, që tek ai provokon ndjenja të këndshme dhe kështu shpejton procesin hipnotik. Pastaj vazhdoni më tej me sugjestione: „Duart gjithnjë po ju rëndohen; ato kanë filluar të bien. Forca e muskujve të duarve ka filluar t'ju plogështohet dhe t'ju braktis; gjithnjë e më shumë po ju plogështohen. Ato ngadalë po lëvizin drejt gjunjëve dhe ju as që po mund t'i ndaloni; gjithnjë e më shumë po u afrohen gjunjëve. Sa më shumë që po iu afrohen gjunjëve aq më thellë po futeni në gjumë hipnotik, dhe ju as që po e kundërshtoni një gjë të tillë, përkundrazi po ndieni kënaqësi. Dorëzojuni atij pushteti të këndshëm hipnotik... Duart tuaja i prekën gjunjët dhe ju tani jeni në gjendje të thellë hipnotike; thellë, thellë në gjendje hipnotike, por zërin tim po e dëgjoni dhe të gjitha sugjestionet do t'i zbatoni me përpikëri..."



Teknika 5- Pika e zezë

Urdhërojeni mediumin që të shtrihet në krevat dhe mbi sytë e tij, në largësi 10 cm. e vendosni (përforconi në tavan ose diku tjetër) një pikë të zezë, të dimensionit me prerje mesatare deri në 1 cm. Pastaj e urdhëroni mediumin që të koncentrohet në atë pikë dhe ta shikojë atë, mundësisht pa i mbyllur sytë. Gjatë asaj kohe, ju pandërprerë i sugjeroni me fjalë: „kapakët e syve po ju rëndohen dhe ju sytë mezi po i mbani hapur; ata gjithnjë e më shumë po ju rëndohen, gjithnjë e më shumë". Pasi të vëreni se mediumit po i lëvizin kapakët e syve, thelloni sugjestionin: „Po e ndieni se si sytë po ju mbyllen; kapakët e syve po ju bëhen



gjithnjë e më të rëndë, plumb të rëndë. Ju nuk po mund më t'i mbani hapur, ata po ju mbyllen, gjithnjë e më shumë po ju mbyllen dhe ju nuk po mund t'i përballoni kësaj force. Dorëzojuni pushtetit të saj... Sytë i keni plotësisht të mbyllur; kapakët e syve plumb të rëndë; ju as që po mund t'i hapni ata. Trupin po ua përshkon një ndjenjë e këndshme dhe ju po i dorëzoheni asaj. Asgjë nuk po ju pengon dhe asgjë më nuk po ju intereson, përveç zërit tim.. Tani po e dëgjoni vetëm zërin tim; gjithçka që po ju flasë po depërton thellë në ju...Do të vepronì sipas sugjerimeve të mia".

Teknika 6- Teknika e numërimit deri në 10

Urdhërojeni mediumin që të ulet ose të shtrihet në ndonjë vend të përshtatshëm dhe t'i mbyll sytë. Pastaj sugjeroni: „Kur të numëroj nga 1 deri në 10, ju do të jeni në gjendje të thellë hipnotike. Gjatë çdo numëri ju do t'i hapni sytë dhe pastaj menjëherë do t'i mbyllni, por ngadalë dhe qetë. Do ta ndieni se si gjatë çdo numëri, kapakët e syve do t'ju bëhen gjithnjë e më të rëndë, kështu që në fund nuk do të mund t'i hapni. Po filloj ngadalë të numëroj dhe ju gjatë çdo numëri hapni dhe mbyllni sytë. 1) kapakët e syve i keni shumë të rëndë; 2) ata po ju bëhen gjithnjë e më të rëndë, plumb të rëndë; 3) aq të rëndë, sa që ju nuk po mund t'i mbani të hapët; 4) Nga numëri në numër gjithnjë e më shumë po ju mbyllen, gjithnjë e më shumë; 5) mezi se po mund t'i mbani hapur; 6) kapakët e syve tani i keni plumb të rëndë; 7) ju as që po mund t'i hapni ata; 8) Ju nuk po mund t'i hapni sytë dhe as që po e dëshironi atë; 9) Në këtë gjendje po ndiheni këdshëm, shumë këdshëm, dhe vetëm zërin tim po e dëgjoni; 10) Ju jeni në gjendje të thellë hipnotike; po e ndieni vetën shumë mirë, çdo gjë me ju është në rregull..."

Teknika 7- Teknika e numërimit deri në 100

Mediumi qëndron ulur ose shtrirë me sy të mbyllur. I sugjeroni atij se, kur të numëroni deri në 100, ai do të bie në gjendje të thellë hipnotike. Gjatë numrave tek, ai duhet t'i hapë sytë, ndërsa gjatë numrave çift, duhet t'i mbyll.

Në fillim numëroni më shpejt, por jo aq shpejt sa që mediumi të mos mund t'ju përcjell, pastaj filloni gjithnjë e më shumë ta ngadalësoni ritimin e numërimit. Gjatë numërimit sugjeroni më shpesh se kapakët e syve gjatë çdo numëri po i rëndohen. Shpejtësinë e numërimit rregullone në atë mënyrë, që sytë e subjektit të jenë sa më pak të hapur,

e më shumë të qëndrojnë të mbyllur. Pra mos numëroni me rregull. Por qëndroni më gjatë tek numërat çift. Le të bëhen këto ndalesa gjatë çdo numëri çift më të gjata. Si ta vëreni se mediumi mezi po i hapë sytë thellone atë gjendje me këto sugjestione: „Kapakët e syve po ju bëhen gjithnjë më të rëndë, plumb të rëndë. Së shpejti nuk do të mund as t'i hapni edhe pse unë do të vazhdoj të numëroj... Sytë u janë mbyllur dhe ju nuk po mund t'i hapni më; gjatë çdo numri ju po thelloheni gjithnjë e më shumë në gjumë hipnotik.... Po e ndieni vetën shumë mirë në këtë gjendje dhe as që po dëshironi të dilni prej saj... Vetëm zërin tim po e dëgjoni dhe asgjë tjetër, vetëm zërin tim...100; ju jeni në gjendje të thellë hipnotike, lirohuni në pushtetin e saj..."

Tekinka 8- Fiksimi në sy

Uluni para mediumit dhe urdhërojeni që t'ju shikojë direkt në sy (në rrënjën e hundës) dhe gjatë asaj kohe të mundohet që mos t'i mbyll ata. Edhe ju shikojeni atë poashtu me shikim magnetik, drejt në sy, pa i myllur sytë për 15 minuta (në qoftë se i keni zhvilluar ushtrimet me rregull, ju një gjë të tillë mund ta bëni).

Do të vëreni se si bebëzat e syve të mediumit do të zgjërohen dhe lotojnë. Sa më shumë që t'i hapen bebëzat, aq më turbull do t'ju shohë. Atëherë filloni t'i sugjeroni: „Sytë i keni shumë të lodhur, mezi po i mbani hapur; gjithnjë e më turbull po më shihni, gjithnjë e më turbull. Kapakët e syve po i ndieni shumë të rëndë, plumb të rëndë. Sa më turbull që po më shihni aq më të rëndë po ju bëhën. Ju nuk po mund t'i mbani hapur; ju po i mbyllni sytë, ju i mbyllët sytë. Po e ndieni vetën shumë këndshëm dhe po thelloheni gjithnjë e më thellë në këtë gjendje. Vetëm zërin tim po e dëgjoni dhe asgjë tjetër; asgjë tjetër nuk po ju intereson, vetëm zëri im. Thellë e më thellë po zhyteni në këtë gjendje të këndshme, thellë e më thellë... Ju tani jeni në gjendje të thellë hipnotike".

Teknika 9- Teknika plakebo

Jepjani mediumit, i cili rri qetë i shtrirë në krevat, para induktimit të gjendjës hipnotike, një ose dy të tableta të ashtuquajtuara „placebo" (tableta për hipnozë), që janë të përbëra nga sheqeri i qumështit (mund t'i bleni në çdo barnatore) dhe që s'kanë kurrfarë ndikimi në organizëm.Thuani mediumit se ato janë tableta speciale për induktimin e gjendjës hipnotike, dhe ndikimn e tyre do ta ndien pas disa minutash, si dhe le të lirohet në ndikimin e tyre të këndshëm.

Tregoni gjithashtu, se fillimin e ndikimit të tyre do ta vërejë nga fakti, se do t‘i qetësohet frymëmarrja, duart dhe këmbët do t’i rëndohen dhe kapakët e syve do të fillojnë t’i mbyllen.

Shumica e mediumëve do ta pohojnë se më të vërtetë e kanë ndier atë ndikim. Pasi mediumi ta pohojë ndikimin e tabletës, filloni me aplikim e njërës nga teknikat e dëshiruara.

Teknika 10- Teknika me lavjerrës

Urdhërojeni mediumin që të ulet në karrigë dhe pastaj uluni edhe ju në një karrigë tjetër përballë tij. Para syve të tij lëvizjani një lavjerrës. Në qoftë se nuk keni lavjerrës të vërtetë, atëherë atë mund ta improvizoni, duke e lidhur unazën me një fije peri ose ndonjë objekt tjetër metalik. Sugjeroni mediumit që t‘i përcjell lëvizjet e lavjerrësit me sy dhe kur të ndien lodhje në sy, le t’i mbyllë ata. Pas disa minutash, kur të vëreni se mediumit i janë lodhur sytë (pasi lëvizja e lavjerrësit, djathtë-majtë provokon lodhje të syve), filloni me thellimin e sugjestioneve: „Po e ndieni vetën shumë mirë, plotësisht mirë; jeni shumë i qetë, çdo gjë është me ju në rregull. Po filloni ta ndieni trupin të lodhur dhe të rëndë; shumë po ju flihet. Kjo gjendje po ju sjellë pushim dhe kënaqësi dhe ju po i dorëzoheni pushtetit të saj. Kapakët e syve po i ndieni shumë të rëndë, si plumb të rëndë; aq të rëndë sa që ju nuk po mund t’i mbani hapur, ata po ju mbyllen, gjithnjë e më shumë po ju mbyllen (pasi mediumi t’i mbyll sytë lëvizjet e lavjerrësit i ndaloni). Gjatë çdo frymëmarrjeje po thelloheni, thellë e më thellë në gjumin hipnotik; hipnoza po ndikon thellë në ju; hipnoza po bëhet gjithnjë e më e thellë: tani është plotësisht e thellë. Ju jeni në gjendje të thellë hipnotike, por zërin tim po e dëgjoni; gjithçka që do t’ju them do ta pranoni dhe do ta bëni...“



Teknika 11- Teknika e numërimit prapa

Urdhërojeni mediumin, i cili gjendet i ulur ose i shtrirë, që t’i mbyll sytë . Pastaj sugjeroni se duhet të fillojë të numëroj nga 100 deri në 0.

Pasi që numërimi nga prapa është më i komplikuar, ai atë nuk do të mund ta bëjë automatikisht, kështu që do ta angazhojë më shumë vetëdijen. Meqë vetëdija është e zënë me numërimin e numërave, sugjestionet tuaja do të dëpërtojnë më lehtë në ndërdije. Derisa ai është duke numëruar, ju filloni me sugjestione: „Gjatë çdo numri po e ndieni se si duart dhe këmbët tuaja po rëndohen, gjithnjë e më të rënda po ju bëhen. Po e ndieni vetën të lodhur dhe shumë po ju flihet, vetëm për gjumë po mendoni...“ Gjatë imponimit të sugjestioneve do të vëreni se mediumi në fillim numëron qartë dhe kuptueshëm, por gradualisht fillon që të harrojë nga një numër, e më vonë edhe më tepër. Në bazë të kësaj ju do ta njihni shkallën e ndikimit të sugjestioneve dhe, posa të vëreni ndryshim tek ai, thelloni sugjestionet: „Gjithnjë po ju vie rëndë e më rëndë që të numëroni; gjatë çdo numri ju po ndieni nevojë më të madhe për gjumë...Mezi po i shqiptoni numërat tjerë, vetëm për gjumë po mendoni, vetëm për gjumë; ai mendim po ju sjell kënaqësi dhe ju po i dorëzoheni atij pushteti...Tani më nuk po mund të numëroni, ndërsa gjumi hipnotik është i thellë, shumë shumë i thellë, por zërin tim po e dëgjoni. Asgjë nuk po ju pengon, çdo gjë me ju është në rregull. Për ju më asgjë nuk është me rëndësi, përveç zërit tim... Tani dëgjoni fjalët e mia. Gjithçka që po jua them, po depërton thellë në ndërdijën tuaj...“

Teknika 12- Teknika e ashensorit

Pasi që mediumi të vendoset në një vend komod, e urdhëroni që t’i mbyll sytë. Pastaj lëreni në atë pozitë për 10 min, që të qetësohet. Gjatë asaj kohe sugjeroni që plotësisht të koncentrohet në ritmin e frymëmarrjes. Pastaj sugjeroni, le ta përfytyrojë veten në një ashensor. Pasi ta bëjë këtë filloni me sugjestione: „Ju jeni në ashensor me të cilin do të udhëtoni deri në katin e 10 të ndërtesës. Shtypeni susten numër 10 në ashensor dhe lirohuni në pushtetin e këtij udhëtimi të këndshëm. Gjatë çdo numri (kati), ju do të futeni thellë e më thellë në gjendje hipnotike. Ashensori



filloi të lëviz dhe ju po e ndieni vetën shumë këndshëm në të; Ai po shkon drej katit të parë-dytë dhe sa më lartë që po ngjitet aq më i thellë po bëhet gjumi juaj hipnotik; kati i tretë-katërë, gjithnjë e më thellë po futeni në gjumë hipnotik, gjithnjë e më thellë; kati i pestë-gjatë, asgjë nuk po ju pengon në këtë udhëtim të këndshëm, përkundrazi ju po e ndieni veten, shumë, shumë mirë. Kati i shtatë-tetë, sa më shumë që po i afroheni katit të 10, aq më shumë nevojë për gjumë po ndieni; lëreni që koha t'ju bartë në pushtetin e vet të këndshëm; nëntë-dhjetë, për ju më asgjë nuk është me rëndësi, përveç gjumit hipnotik, nën pushtetin e të cilit ju po ndiheni shumë këndshëm; ju po flini thellë, thellë, por zërin tim po e dëgjoni dhe do të veproni ashtu si do t'ju them unë..."

Teknika 13- Teknik speciale

Kjo teknikë është një metodë e kombinuar dhe shumë e sukseshme. Urdhërojeni mediumin që të shtrihet në krevat dhe duart e këmbët t'i ngrisë përafërsisht 30-50 cm përpjetë, duke i mbajtur në atë pozitë, aq gjatë sa të mundet.

Këmbët, më së shumti pas 30-50 sek do t'i bien. Para se të filloni me sugjestione, thuani mediumit se këmbët, në qoftë se nuk mund t'i mbajë, le t'i lëshojë. Duart do të fillojnë t'i lodhen pas 5-10 min. Dhe ju posa t'i vëreni reagimet e tij, urdhërojeni t'i mbyll sytë dhe filloni me sugjestionet: „Duart i keni shumë të rënda, mezi po i mbani; ato po ju bëhen gjithnjë e më të rënda, gjithnjë e më të rënda. Po e ndieni veten shumë të lodhur; i gjithë trupi po ju rëndohet. Duart u janë bërë plumb të rënda, aq të rënda sa që ju nuk po mundeni më t'i mbani; ato po ju bien, gjithnjë e më shumë po ju bien. Sa më shumë që po bien, aq më thellë ju po futeni në gjendje hipnotike. Gjithnjë e më shumë po bien, gjithnjë e më shumë, dhe ju as që po e kundërshtoni një gjë e tillë, përkundrazi, ju po ndieni kënaqësi në këtë veprim... Po zhyteni thellë, thellë, në gjumë hipnotik dhe vetëm zërin tim po e dëgjoni, vetëm zërin tim dhe asgjë tjetër. Ju jeni në



gjendje të thellë hipnotike. Ndërdijen e keni të hapur, plotësisht të hapur; gjithçka që po ju sugjeroj, po depërton lehtë në të...“

Teknika 14- Hipnoza e shpejtë

Kjo teknikë bazohet në metodën të cilën e ka praktikuar qysh në vitin 1813 mjeshtri Faria, në Paris. Ai i është afruar mediumit, e ka shikuar disa sekonda dhe pastaj papritur iu ka ngërmuar- „Dormez“ (flini). Gati 50% e njerëzve kanë rënë në gjumë pas këtij urdhëri.



Urdhërojeni mediumin që të ulet në vend të përshtatshëm dhe t’i mbyll sytë. Në dhomë lëshoni muzikë relaksuese. Pas disa minutash lëvizni në drejtim të tij duke e vështruar me shikim magnetik drejtë e në sy. Kur të afroheni në distancë rreth 20 cm. shikojeni edhe disa sekonda dhe pastaj papritmas ngërmojuni me zë të fortë magnetik: flini; ju po flini, ju jeni në gjumë por zërin tim po e dëgjoni; ju jeni në gjendje të thellë hipnotike...“

Teknika 15- Hipnoza indiane

Urdhërojeni mediumin që të shtrihet në vend të përshtatshëm. Pastaj ju përkuluni mbi të dhe filloni ta fiksoni drejt në sy, në një largësi rreth 30 cm. duke ia mbuluar kështu me fytyrën tuaj gjithë fushën e shikimit, që e detyron edhe atë që t’ju shikojë në sy. As ju dhe as ai gjatë këtij shkëmbimi shikimesh, nuk guxoni të thoni asnjë fjalë. Pastaj filloni t’i afroheni edhe më, deri sa të arrini një distancë rreth 10-15 cm. Në këtë gjendje duhet të qëndroni, nëse është nevoja, qoftë edhe deri në 1 orë. Gjatë asaj kohe, deri sa bëni shikim magnetik, koncentrohuni fuqishëm në mendime, se si mediumin po e zë gjumi. Përytyrojeni se si po i mbyll sytë etj. Brenda disa



minuatsh do të vëreni se si ai po i myll sytë, pasi nuk mund ta përballojë dot shikimin tuaj. Posa t'i mbyll sytë, urdhërojeni: „hapni sytë!“ (Gjatë kohës që mediumi i mbyll sytë, mundeni edhe ju, në qoftë se ndieni lodhje sysh, t'i mbyllni ata për një moment, pasaj e jipni urdhërin). Vazhdoni prapë ta shikoni në sy, por gjithnjë me koncentrim të plotë se si atë po e zë gjumi. Përsëriteni këtë ritual, derisa ai të mos mundet më t'i mbajë sytë e hapur. Kur ta shihni se mediumi nuk po mund t'i mbajë sytë e hapur, atëherë filloni me dhënien e sugjestioneve. Teknika zakonisht përfundon me sukses, por do koncentrim maksimal, e që mund të zgjasë edhe me orë të tëra.

MJETET NDIHMËSE PËR INDUKTIMIN E HIPNOZËS

Prej numrit të shumët të teknikave që ekzistojnë, këtu i sqaruam vetëm disa të cilat konsiderohen si më të suksesshmet, në bazë të përvojës së shumë hipnotizuesve me famë botërore. Përveç këtyre teknikave, që mund t'i quajmë verbale dhe kinestetike, ekzitojne edhe disa mjete ndihmëse që e ndihmojnë dhe shpejtojnë procedurën e induktimit të gjumit hipnotik. Po i veçojmë vetëm tri nga ato: stroboskopin, biofidbekun (bioinformacioni) dhe narkotikët.

Stroboskopi është një aparat elektrik, i përbërë nga një pllakë lëvizëse e cila është e shpuar, dhe nëpër të cilën kalon një burim i fortë drite. Kjo shndritje ritmike ndikon nëpërmjet nervave të syrit, direkt në tru, që provokon edhe krizë të shpejtë hipnotike. Eshtë interesant të ceket se, varësisht prej shpejtësisë së rrotullimi të pllakës së shpuar, ndryshon e dhe ngjyra e dritës që reflektohet nëpër të. Nëse drita ndriçon 12 herë në sekondë do të vërehen nuanca të ngjyrës së kuqe dhe asaj të portokalltë; nëse ndriçon 13-14 herë në sekondë, do të vërehen nuancat e ngjyrës se gjelbër; tek shpejtësia e rrotullimit deri në 16 herë, do të vërehen nuanca të ngjyrës së kaltër, ndërsa mbi 18 rrotullime në sekondë, vërehen nuanca të ngjyrës së përhimtë.



Një model i aparatit elektronik i quajtur biofidbek

Biofidbeku është një aparat elektronik i cili i shndërron ndryshimet fiziologjike në sinjale zëri me intensitet të ndryshëm, ndryshe quhet edhe „detektor i gënjeshtrave“. Personit i vendosën në sipërfaqe të trupit elektrodat ose një transmetues për t'i kapur sinjalet e aktivitetit fiziologjik. Proceset të cilat regjistrohen, përfshijnë: valët e trurit, rezistencën e lëkurës, tonin e muskujve, tensionin e gjakut si dhe temperaturën e lëkurës. Forma më e praktikuar e biofidbekut ështa ajo në të cilën përdoren pajisjet vëzhguese (elektronike) EEG (Elektroencefalografët), të cilat i lejojnë mediumit të prodhojë valë truri 8 deri 12 ciklesh në minutë. Duke prodhuar valë të tilla dhe duke i përjashtuar llojet e tjera të valëve, mediumi hyn në gjendjen e njohur si gjendje alfa, që karakterizohet nga një gjendje e shtendosur, e qetë dhe e kontrolluar, pra në fazën e lehtë të gjendjës hipnotike.

Metoda e biofidbekut sot përdoret me të madhe në mjekësi për probleme psikofiziologjike (psikosomatike), si teknikë për trajtimin e problemeve emocionale, të sjelljës, madje edhe atyre organike. Medituesit, pas një stërvitjeje, mund ta arrijnë regullisht këtë gjendje alfa, e që zakonisht përdoret për autohipnozë.

Biofidbeku përoret edhe si mjet ndihmës nga organet e policisë, për zbulimin e personave të dyshimtë, për të cilët dyshohet se kanë kryer akte të ndryshme kriminale ose amorale, si dhe nuk përjashtohet mundësia e keqpërorimit të tij për qëllime të caktuara politike etj.

Narkotikët janë mjetet më efikase për induktimin e hipnozës në mënyrë të dhunshme, por njëkohësisht janë edhe shumë të rrezikshme për shëndetin e mediumit, prandaj zakonisht përdorimi i tyre bëhet nën kontrollin e mjekut. Numri i tyre është i madh, por për induktimin e gjendjes hipnotike, më së shumti përdorën depresantet, ose si quhen ndryshe, hipnotikët qetësues, si: anestezikët, barbituratet, drogat kundër ankthit si libriumi dhe valiumi etj. Gjithashtu, përdorën edhe llojet e tjera që kanë efekte më të mëdha si: kokaina, heroina, LSD-ja etj.

Efekti i tyre në doza të vogla nuk provokon narkozë, por vetëm relaksim. Bëhet shtensionimi i muskujve, provokohet gjendje euforie, ndryshim të ndjenjave emocionale deri te halucinacionet, pra çojnë deri te gjumi hipnotik. Por, dhënia në doza më të mëdha, mund të çojë deri te koma ose vdekja e mediumit.

LLOJET E POSAÇME TË HIPNOZËS

HIPNOZA GRUPORE

Kjo metodë dallon nga teknikat e hipnozës individuale, pasi këtu nuk kemi të bëjmë me një individ, por me një grup njerëzish. Përbërje ideale konsiderohet grupi prej 3 deri në 10 vetë. Edhe tek hipnoza grupore, sikurse tek ajo individuale, duhet t'i kushtojmë kujdes ambientit ku zhvillohet seanca. Të largohen mundësisht të gjitha pengesat që mund ta dekoncentrojnë dikë nga grupi, sidomos zhurmat e papritura dhe të drejpërdreja siç janë të trokiturat e ndryshme, cingërrima e telefonit etj; të errësohet dhoma, të jetë e ngrohtë dhe të ketë muzikë të lehtë relaksuese.

Te hipnoza grupore është shumë me rëndësi edhe përbërja e grupit. Preferohet që gjatë kësaj seance të jetë së paku një individ i cili më parë ka qenë nën ndikim të hipnozës, pasi një gjë e tillë e lehtëson induktimin tek anëtarët e tjerë.



Për induktimin e hipnozës grupore mund të përdorën teknika të ndryshme, por më e preferuara ështe ajo e fiksimit. Pjesëmarrësit mund të ulën në karrige në formë gjysëmrrethi ose rrethi, ose mund të shtrihen poashtu në formë gjysëmrrethi ose rrethi. Në qoftë se anëtarët kanë pozitë të ulur, atëherë në mes tyre, në tavolinë ose diku tjetër, vendosni një objekt të ndriquar. Zakonisht preferohet qiriu, kurse kur ata janë në pozitë të shtrirë, atëherë duhet që diku në tavan të përforconi një bateri ose ndonjë objekt tjetër vezullues. Pasi të zënë pozitat e përshtatshme dhe të qetësohen, urdhërojini ata që ta shikojnë

objektin vezullues, dhe lëreni në atë pozitë për disa minuta. Pasaj vazhdoni me sugjestionet: „Ju po e ndieni vetën shumë mirë, çdo gjë me ju është në rregull, vetëm për gjumë po mendoni dhe për asgjë tjetër, vetëm për gjumë...“ Kur të vëreni se atyre po ju lodhen sytë dhe nuk po mund t'i mbajnë më hapur, thuani që t'i mbyllin dhe pastaj filloni me thellimin e sugjestioneve nga teknika juaj e preferuar. Pasi ta përfundoni procesin e hipnotizimit, duhet verifikuar edhe efektin e tij. Verifikimin e thellësisë hipnotike mund ta bëni nëpërmjet shtangimit të dorës, këmbës ose në ndonjë mënyrë tjetër. Nëse dikush nga anëtarët nuk i është nënshtruar gjumit hipnotik, atëherë me ata përsëriteni procedurën duke zbatuar ndonjë teknik tjetër. Në qoftë se edhe kjo mënyrë nuk jep rezultat atëherë zbatojeni metodën zingjirore.

Në grup efekti i ndikimit të pushtetit hipnotik është më i madhë, si rezultat i konformizmit afektiv dhe infektimit shpirtëror që mbretëron në ambientet e tilla. Shkëmbimi i sjelljeve dhe nivelizimi shpirtëror rritë ndjeshmërin, që e lehtëson depërtimin e sugjestionit në ndërdije dhe shpejton efektin e induktimit të hipnozës. Përveç kësaj, përparësia që ka kjo metodë, njëkohësisht ia lehtëson punën edhe hipnotizuesit, i cili të njëjtën kohë, e shfrytëzon shumë më me efikasitet dhe pa mund të madh në shumë mediume.

Kjo metodë zakonisht përdoret në mjekësi për terapi grupore (për kurimin e pacientëve me diagnozë të njejtë të sëmundjes - në përgjithësi atyre psikike), si dhe nga magjistarë profesionistë, të cilët e shfrytëzojnë këtë metodë për pika argëtimi, nëpër vende publike si: spektakle të ndryshme, bare nate, etj.

HIPNOZA MASIVE

Sikurse që një hipnotizues i mirë mund ta hipnotizoj një individ, ai në mënyrë të njejtë (në qoftë se me ushtrime sistematike e ka arritur këtë aftësi) mund ta vë në gjumë hipnotik edhe rrethin e njerëzve që momentalisht e rrethon. Nga vetë fjala masë nënkuptojmë se kemi të bëjmë, jo me një grup njerësizh, por me një masë (grumbull) të madhe njerëzish.

Hipnozë masive paraqesin edhe oratoritë e agjitatorëve politik, reklamat, fabrikatet e ndryshme, prediktet e klerikëve etj., dhe të gjithë

e dimë se çfarë ndikimi të fuqishëm kanë ato në raste, e momente të caktuara. Te hipnoza masive krijohet i ashtuquajturi „shpirti kolektiv“, pranë së cilës, dëshirat, përceptimet, imagjinata si dhe ndjenjat e ndryshme të individëve, janë të drejtuara në drejtim të përbashkët, pranë së cilës motivi i grupimit nuk luan kurrfarë rol, si dhe emri, gjina dhe pozita shoqërore e individit bëhet e parëndësishme.

Ndikimi i sugjestionit në masë, mund të kaloj në aksion ekspoloziv, e që individi para së gjithash të mos mendojë për pasojat, kështu në masë mund të arrihet si, egërsia, agresiviteti etj., ashtu dhe entuziazmi, euforia, gëzimi etj., që e vërtetojnë edhe tubimet religjioze ose protestat politike.

„Lamët“ tibetas, murgjët kinez e sidomos fakirët indian konsiderohen si „mjeshtër të hipnozës masive. Gjithashtu edhe A.Hitleri, Napoleoni dhe disa udhëheqës të tjerë e kanë poseduar këtë aftësi. Edhe magjistarët e posedojnë një forcë të lehtë të hipnozës masive, pasi ata duhet që ta përvetësojnë publikun duke e kthyer vëmendjen e tij në fjalët e tyre, që të mund të veprojnë (manipulojnë) me anë të duarve, truqe të ndryshëm. Shembuj dokumentues për ekzistimin e kësaj force ka mjaftë, disa nga të cilët do t’i cekim edhe ne në pjesën - fenomenet e hipnozë.

Për ekzekutimin e hipnozës masive nuk duhet ndonjë forcë e jashtëzakonshme, por vetëm vetëbesim në forcën personale; aftësi që mendimet tua me anë të lëvizjeve e sidomos fjalëve, në mënyrë bindëse, t’ia imponosh masës, pasi në ato momente derisa ju flisni para saj, e sidomos kur bëhet fjalë për diç tërheqëse (interseante), të gjithë sytë dhe gjithë koncentrimi i masës është i drejtuar kah ju. Kjo vëmendje e nderë në veprimet dhe fjalët tuaja, kyç mundësinë e logjikës dhe koncentrimit në drejtime tjera, kështu që lehtëson mundësinë e depërtimit të iluzioneve të imponuara nga ju. Pastaj në mes të masë gjenden edhe persona me ide dhe dëshira të njëjta si tuajat, që ndihmojnë në rritjen e energjisë psikike dhe krijimin e atmosferës etuziasmuese, dhe posa të kalojnë këto shkëndija në masë, krijohet etuziazëm masiv, atëherë dhe pranohen lehtë dhe pa



kundërshtim edhe nga personat që hezitojnë, mendimet e imponuar nga ana juaj. Hipnoza masive, në të vërtetë, është emanacion (rrjedhje, rrymim) i vullnetit të fortë dhe mirë të ushtruar; emanacion i magnetizmit personal, për të cilin kemi bërë fjalë në pjesët e mëparshme.

POSTHIPNOZA

Një ndër paraqitjet më interesante në fushën e hipnozës, është fenomeni i sugjestionit posthipnotik. Kjo paraqitje interesante ka zgjuar interesim të madh jo vetëm ndër magjistarët e skenave publike, por edhe në psikologjinë moderne e sidomos në qarqet e shërbimeve informatimeve duke e keqpërdorur deri në ekstremitet për qëllime të llol-llojshme...

Sugjestioni posthipnotik, ose siç quhet edhe ndryshe hipnoza e tempuare (kurdisur), përbëhet nga ajo, që sugjestioni i dhënë gjatë gjendjes hipnotike, zbatohet më vonë dhe atë deri sa personi i tempuar është në gjendje të zgjuar, si dhe mund të bindet që asgjë nga sugjestionet e dhëna ose veprimet e bëra të mos i mbaj në mend. Gjatë kësaj kohe, personi mbi të cilin është zbatuar veprimi i detyruar (posthipnoza), ndjenë nevojë të papërballueshme për ta kryer atë urdhër, pavarësisht se kjo në dukje të parë duket diç e pakuptimtë ose edhe e palogjikshme, dhe gjatë kësaj as ai vet nuk di të sqarojë motivin që e ka shtyrë ta kryej veprimin, por gjenë arsye të ndryshme si p.sh. një studentje të cilës i ishte sugjeruar (nën urdhërin posthipnotik) që në kohën e caktuar ta hap dritarën, pasi e kryen saktë veprimin, arsyetohet me atë se ambienti është bërë i zagushitur dhe duhet të ajroset, ndërsa studentja tjetër, e cila kishte hyrë me ombrellë në amfiteatër (poashtu nën urdhërin posthipnotik), arsyetohet se atë veprim e ka ndërmarrë sepse nuk dëshiron që t’u përulet rregullave dhe traditave dhe të jetë konformiste.

Para zbatimit të sugjestionit posthipnotik bien në sy dy momente: zbatimi me kohë i urdhërit të dhënë posthipnotik, si dhe zbatimi i vetë urdhërit, pavarësisht nga intervali kohor që ka kaluar nga dhënja e tij. Gjithashtu është interesant edhe zbatimi i urdhërit të dhënë në kohën e caktuar, pa pasur kurrfarë mjeti ndihmës për orientim kohor,

p.sh. edhe pse nuk ka orë e kryen veprimin në kohë të caktuar sipas sugjerimit. Disa autorë janë të mendimit se zbatimi i urdhërave posthipnotike në kohën e saktë, është i mundur duke ju falenderuar një lloji „ore biologjike“ që posedon truri i gjallesave të llojit më të lartë, e cila te disa është më e zhvilluar e te disa më pak, si dhe ndikon përgjithësisht në mënyrë të pavetëdijshme. Si fakt ata e marrin shembullin e shumë njerëzve të cilët mund të zgjohen në kohën e caktuar pa pasë nevojë për mjete ndihmëse.

Gjithashtu, sugjestioni posthipnotik nga këndvështrimi psikiatrik dhe psikologjik është me rëndësi edhe për faktin se vërteton ekzistimin e ndërdijes te njeriu. Në këto lëmi, posthipnoza zakonisht përdorët për shërimin e sëmundjeve të varësisë si dhe disa shprehive asociale.

Në literaturë të ndryshme hasim raste të shumta që e vërtetojnë ndikimin veprues të kësaj force të pasfidueshme. Një rast interesant na jep prof. Bernheimi: Ai një mediumi - epror ushtarak, i kishte sugjeruar se në javën e parë të tetorit do të shkojë te mjeku Liebeaulti, ku do ta takojë edhe kryetarin e shtetit i cili do ta dekorojë. Këtë sugjestion, eprorit ia kishte dhënë në muajin gusht. Edhe pse në mes të atyre muajve ai atë e kishte takuar edhe disa herë, asgjë nuk i kishte thënë për urdhërin posthipnotik. Me tre tetor, të premtën e parë të muajit, 63 ditë pas sugjestionit posthipnotik, prof. Bernheimit i arrin një letër nga mjeku Liebeaulti, i cili shkruan: „S. sot në orën një e dhjetë minuta erdhi tek unë, pa përfillur askë u drejtua tek libreza ime. Atje, me shumë respekt, u përkul dhe e dëgjova duke thënë „Ekselencë“, pastaj e zgjati dorën dhe tha: „falemnderit ekselencë“. Kur e pyeta se me kë po bisedon, ai qetë m‘u përgjigj: „me presidentin e shtetit, natyrisht“. F., dëshmitar i kësajë skene, më pyeti se kush është ky i marrë, sepse ashtu e konsideronte. Ju përgjia se, S. është plotësisht normal si unë dhe ti...“



Rastet e tilla të ndikimit posthipnotik janë të shumta. Secili hipnotizues është i njohur me efektein e tyre, një rast të tillë po e cek edhe nga përvoja ime: Mediumi ishte një fëmijë 11 vjeçar. Atij i sugjerova se kur të dalë nga gjendja hipnotike, pas 10 minutash, do t’i afrohet personit A. (person 35 vjeçar, për të cilin mediumi kishte respekt të posaçëm) dhe t’ia kapë hundën. Pas daljes nga gjendja

hipnotike, saktësisht pas 10 minutash, mediumi i afrohet personit A. dhe ia kap hundën, por edhe pse e bëri një veprim të tillë në praninë e disa vetëve, ai assesi nuk mund të bindej se e ka kryer atë veprim.

Edhe te posthipnoza kemi të bëjmë me dy këndvështrime të ndryshme. Disa mendojnë se mediumi i zbaton urdhërat në gjendje normale, derisa të tjerët mendojnë se mediumi, në kohën kur duhet ta zbatojë urdhërin, bie prapë në gjendje hipnotike, e cila ka baza që të jetë më reale. Por, pavarësisht nga kjo, se a është mediumi në gjendje të zgjuar apo është prapë në gjendje hipnotike, me rëndësi është se mediumi, në te dy rastet, e kryen urdhërin e dhënë.

Rast 1. Një psikolog amerikan shkon tek kolegët e tij, të cilët punonin me hipnozë, dhe kërkon që ta hipnotizojnë për të parë efektin e saj. Kolegët, pasi e hipnotizojnë, i sugjerojnë se kur të dalë nga gjendja hipnotike, në shenjën e dhënë përkatëse ai do të shkojë e të ulet tek karriga e cila qëndronte e veçantë në qoshe të dhomës. Pas daljes nga gjendja hipnotike, biseda vazhdon me tema të ndryshme deri në momentin kur ai e vëren shenjën e dhënë. Atëherë, ai lëviz nga kolltuku ku ishte i ulur, dhe iu thotë kolegëve se i kishte hipur një ide e marrë, se duhet të shkojë e të ulet tek karriga në qoshe të dhomës. „Sigurisht se ju ma keni imponuar si posthipnozë, iu thotë ai kolegëve, se duhet të shkoj atje në ndonjë shenjë tuajën, por unë një veprim të tillë nuk do ta bëj“.

Kolegët nuk treguan interesim për këtë dhe filluan prapë bisedën. Por, kolegu i tyre asesi të qetësohet. Më në fund u ngrit nga kolltuku duke thënë: „Nuk po mundem më të duroj“, dhe drejtohet tek karriga, derisa kolegët e tij filluan të qeshen.

Rast 2. Në zyrën e gjeneralit S., komandant i divizionit amerikan në Pacifik, qëndronin komandanti dhe psikologu për të parë efektin e posthipnozës. Papritur, në dhomë futet një ushtar i thjeshtë, duke e shtyrë adjutantin, kalon nëpër dhomë qetë dhe shkon tek dritarja, dhe, pa fjalë, heq këpucët duke e mbushur hapësirën e dhomës me erë kundërmuese. Pastaj, ai merr këpucët në dorë dhe, ashtu me qorapë kundërmuese delë ngadalë jashtë. E shikuan orën ishte sakt 12. Psikologu e kishte urdhëruar: „Nesër në ora 12, do të futesh në zyren e komandantit pa pyetur askë për leje. Do të shkosh tek dritarja dhe do t’i zbathësh këpucët. Pastaj me këpucë në duar do të dalësh jashtë“. Këtu

nuk duhet fantazi e madhe që nga gjithë kjo të dalë përfundimi se për çfarë qëllimesh mund të përdoren këta persona!

Edhe ju, lexues të nderur, që pretendoni të merreni me aplikimin e hipnozës në praktikë padyshim që do të takoheni me rastet e posthipnozës, pasi që çdo sugjestion i dhënë gjatë gjumit hipnotik zakonisht finalizohet me efektet e veprimit në posthipnozë. Sugjestionet e dhëna duhet t'i formuloni në mënyrë shumë precize pasi, siç e kemi cekur disa herë, efekti i tyre është i paparashikueshëm. Gjithnjë duhet ta keni qëllimin e caktuar se për çfarë e aplikoni atë. Përjashtohen rastet kur keni të bëni me ndonjë shoqëri të ngushtë me qëllim argëtimi. Gjithnjë mundohuni që mos të jeni ju faktor i ndryshimit të ndonjë vetie të personalitetit të individit, pasi që më këtë ju ndikoni në sovranitetin e tij.

Edhe gjatë aplikimit të posthipnozës në shoqëri, si atrakcion argëtimi, duhet të keni shumë kujdes në zgjedhjen dhe formulimin e sugjestionit, pasi që sugjestioni i gabuar mund t'i kushtojë shumë mediumit. Gjithashtu, duhet ta keni parasysh edhe karakterin e individit. Këtu po e cekim vetëm një rast ku individi i pafajshëm në duart e një hipnotizuesi sharlatan përfundoi në klinikë. Në një paraqitje publike, hipnotizuesi e merr nga publiku këtë individ për të demonstruar aftësitë e tij hipnotike dhe për të krijuar atraktivitet në sallë. Atij i sugjeron se po e ndjek një qen i tërbuar, kështu që ai fillon të vrapojë i tmerruar nga frika nëpër podium, derisa publiku qeshte i ngazëllyer. Edhe pas daljes nga gjendja hipnotike (pasi që hipnotizuesi nuk ia kishte fshirë atë sugjestion nga ndërdija), ai ballafaqohet me atë dukuri të frikës, se dikush po e ndjek, deri sa më në fund kërkon ndihmë në klinikën psikiatrike ku trajtohet një kohë të gjatë si i sëmurë psikik.

Procesi i posthipnozës zhvillohet kështu: Pasi ta keni futur mediumin në gjendje të rëndë hipnotike, me anë të ndonjë teknike të cilën ju e preferoni, ia sugjeroni atij sugjestionin e dëshiruar p.sh.: „sa herë që do ta ndieni se po ju fillon dhembja e kokës, ju automatikisht do të bini në një gjendje si kjo tani dhe do të numëroni deri në tre. Pastaj, prapë do të jeni në gjendje normale dhe çdo gjë me ju do të jetë në rregull. Do të jeni i qetë, i disponuar dhe i kthjelltë, pa dhembje koke. Këto që po ua them do ta regjistrojë ndërdija juaj, ndërsa vetëdija nuk do të dijë asgjë. Regjistrojeni në ndërdije këto që ua thash. Kur të dilni nga kjo gjendje, vetëdija juaj asgjë nuk do të mbajë mend në lidhje me sugjestionet e

dhëna, ato do të veprojnë në mënyrë të pavetëdijshme. Do të veprojë ndërdija juaj...“Ka raste kur mediumit i jepet edhe shifra me të cilën ai vetë mund të hipnotizohet dhe t'i përsërisë sugjestionet e caktuara, por, për to do të bëjmë fjalë në pjesën - Autohipnoza.

HIPNOZA NË GJUMË

Kjo metodë e të hipnotizuarit zakonisht përdoret për ta hipnotizuar dikë pa dëshirën e tij ose për t'i hipnotizuar fëmijët dhe pleqtë. Këtu në mënyrë të drejtpërdrejtë i drejtohemi ndërdijës ku kurrfarë dyshimi a kritik e vetëdijes nuk mund të na pengojë në arritjen e suksesshme të hipnozës. Me rëndësi është që të gjendet momenti më i përshtatshëm për ta aplikuar këtë metodë. Sipas shumë ekspertëve, rasti më i përshtatshëm, ku efekti i suksesit është gati gjithnjë i sigurt, konsiderohet ai gjatë dy orëve të para të gjumit dhe ai një orë para zgjimit.

Preferohet që kjo metodë të zhvillohet në shtëpinë e personit që duhet të hipnotizohet dhe ai nuk duhet të jetë i njoftuar për këtë. Më këtë nuk dua të bëj përjashtimin e zbatimit të saj edhe në ordinancë apo lokal tjetër, por, për shkaqe suksesi, sepse zbatimi i saj në ambient të huaj dhe imponimi i detyruar për gjumë, vështirë realizohet në këtë ambient dhe në kohën e dëshiruar nga ju.

Së pari duhet që ju të vendosni të ashtuquajturin „kontakt“ me ndërdijen e personit i cili gjendet në gjumë. Ky arrihet kështu: Afrohuni tek dera e dhomës ku personi i cili duhet të hipnotizohet është duke fjetur dhe filloni ta shikoni me shikim magnetik duke përfytyruar gjithnjë situatën e dëshiruar. Pastaj, po nga aty, filloni t'ia pëshpërisni sugjestionet e caktuara. Këtë duhet ta bëni më zë sa më të ulët, por magnetik. Duke vazhduar me sugjestione, filloni t'i afroheni gjithnjë e më afër, dhe gjatë afrimit, njëkohësisht e rrisni edhe tonin e zërit. Gjithashtu, është shumë me rëndësi që mos t'ia përmendni emërin, sepse, në të shumën e rasteve, personi zgjohet nga gjumi. Sugjestionet i filloni kështu: „Mos u shqetësoni por vazhdoni të flini i qetë. Gjumi po ju bëhet gjithnjë e më i thellë, asgjë nuk po ju pengon. Po e ndieni veten shumë mirë. Gjumi po ju bëhet gjithnjë e më i thellë, gjithnjë e më i thellë. Vazhdoni të flini këndshëm dhe thellë. Ju po flini thellë, thellë,

por zërin tim po e dëgjoni. Edhe pse po e dëgjoni zërin tim, ju po vazhdoni të flini këndshëm dhe thellë...". Për ta vërtetuar vendosjen e kontaktit, personit që fle duhet t'i drejtoheni me sugjestionet: "Ju po flini thellë por zërin tim po e dëgjoni shumë mirë. A po flini thellë dhe këndshëm? A po mund ta dëgjoni zërin tim?..." Në qoftë se personi përgjigjet pozitivisht, është e qartë se mesazhi juaj tashmë ka depëtuar deri tek ndërdija e tij dhe të gjithë urdhërat e dhënë nga ju ai do t'i zbatojë. Por, në qoftë se tentimi i parë nuk rezulton me sukses kjo nuk do të thotë se ju duhet të demoralizoheni dhe t'i humbni shpresat. Zakonisht kjo vjen si rrjedhojë e moskontaktit tuaj me ndërdijen e personit të fjetur. Ju duhet t'i vazhdoni sugjestionet deri sa ta arrini kontaktin me të. Ka mundësi që procesi të zgjasë edhe me orë të tëra, prandaj për këtë duhet durim dhe qetësi, në qoftë se dëshironi të arrini efektin e dëshiruar.

Sugjestionet, siç thamë, duhet të jenë të drejtuara nën dëshirën e fortë shpirtërore për realizimin e qëllimit të caktuar. Fjalët që burojnë nga ju duhet të krijojnë atmosferë disponuese në psikën (ndërdijen) e të fjeturit. Ato duhet të pëshpëriten në mënyrë sa më të qetë duke krijuar tek i fjeturi simpati për to. Edhe tek hipnoza në gjumë, gjithashtu rëndësi prioritare duhet t'i kushtohet formulimit të sugjestioneve. Nuk guxojmë t'i themi: „Nuk guxon të urinosh natën në krevat", por „në të ardhmën, posa të ndiesh nevojë për urinim, do të zgjohesh dhe do të shkosh në nevojtore. Kur të kthehesh, do të mund të flesh menjëherë plotësisht i qetë" etj.

Kur ta zotëroni këtë metodë do të habiteni edhe vetë me sukseset e arritura në shumë lëmi, si në atë të edukimit, shërimit etj.

HIPNOZA ME MEDIKAMENTE

Një ndër mjetet më efikase për induktimin e gjendjes hipnotike në mënyrë të dhunshme, pra pa dëshirën e mediumit ose tek personat rezistues, janë medikamentet narkotike. Përdorimi i kësaj metode lejohet vetëm nën kotrollin e mjekut kompetent, pasi efektet negative të narkotikëve i dimë të gjithë dhe kjo besoj nuk do koment, por, sa për njohuri, po ua cek këtu.

Te hipnoza me ndihmën e medikamenteve, në vend të futjes në gjumë hipnotik në mënyrë normale, përdoren narkotikë të përshtatshëm, të cilët jepen në doza të vogëla, ashtu që nuk provokojnë narkozë por vetëm relaksim duke arritur shtensionimin e muskujve, provokimin e gjendjes euforike, ndryshimin e ndjenjave emocionale e deri te halucinacionet e ndryshme. Qëllimi është që vetëdija të ngushtohet (kufizohet) e më këtë manipulim te arrihet deri te gjendja që i përngjan hipnozës. Por, dhënia në doza më të mëdha, mund të provokojë gjendje kome ose edhe vdekjen e mediumit, prandaj, mu për këtë, përdorimi i saj është i sanksionuar me ligj.

Llojet e medikamenteve narkotike, që njihen edhe si droga psikoaktive, janë të shumta. Disa prej tyre si alkooli, nikotina dhe opiumi, njihen që nga lashtësia dhe janë konsumuar shekuj me rradhë. Një numër shumë i madh drogash, që përdoren si qetësues në mjekësi, janë produkt i hulumtimeve mjekësore të kohëve të fundit. Disa të tjera si LSD-ja ose PCP-ja janë shfaqur në tregun e paligjshëm këto dekadat e fundit, por ekzistojnë edhe disa lloje tjera që ende janë të panjohura për psikofarmakologjinë. Eshtë e njohur se CIA është e interesuar për 47 lloje drogash dhe ka kryer e kryen edhe tani eksperimente të ndryshme më njerëz. Këtë e vërteton edhe Timot Liri, i cili një kohë të gjatë kishte punuar si agjent i CIA-s, i cili thotë se në Amerikë ekzistojnë afër 30.000 njerëz të cilët me anë të drogës i kontrollon CIA.



Për induktim të hipnozës përdoren me sukses barbituratet si amobarbitali, metoheksitali dhe nembutali. Ato shtensionojnë muskujt duke prodhuar një gjendje euforie dhe me shtimin e dozës bien deri te gjumi. Edhe heroina dhe opiatet tjerë si kodeina, morfina si dhe drogat sintetike si metadoni, darvoni etj., që zakonisht përdoren në mënyrë të paligjshme, ndikojnë në sistemin nervor duke provokuar ndjesi euforie, të këndshme etj., që çojnë deri te gjumi hipnotik. Por ndër narkotikët më efektive janë drogat psikodelike të cilat nganjëherë edhe quhen droga halucionagjene, pasi provokojnë gjendje halucinacioni, por gjithashtu kanë efekte të tjera edhe tek sjellja dhe përceptimi. Ato, duke ngacmuar sistemin nervor, jo vetëm që bëjnë ndryshimin e ndjenjave emocionale

por gjithashtu ndryshojnë edhe përceptimin e botës së jashtme. Ndër këto droga, më të përhapurat janë LSD-ja (dietilamidi i acidit lisergjik); meskalina (që nxirret nga një lloj kaktusi) si dhe kanabisi (prej nga e kanë bazën si mariuhana ashtu edhe hashashi). Edhe pse mariuana nuk është vërtet një drogë psikodelike, kur merret në doza të mëdha, ajo shkakton përjetime halucinogjene.

Efekti i këtyre drogave përfshin iluzione pamore me ngjyra të ndezura dhe mendime të gjalla ëndërrore, ndjesi ekzistence jashtë trupit, ose ndjesi uniteti midis trupit dhe objekteve tjera etj. Pra, në fakt, personit të cilit i jepen këto lloje drogash, humb pushtetin e kontrollit të vetëdijshem dhe automatikisht futet në një sferë tjetër të psikës që i përngjan gjendjes hipnotike. Por përdorimi në masë më të madhe i drogave psikodelike bie edhe deri te vdekja e individit.

Për secilin terapeut që merret me hipnozë janë të njohura këto ndikime të narkotikëve në psikën e njeriut, prandaj edhe secili prej tyre, varësisht nga njohuritë dhe përvoja personale, preferon dhe u jep përparësi llojeve të caktuara të këtyre preparateve.

HIPNOZA ME PËSHPERITJE

Ndoshta keni pasur rastin të vëreni në jetën e përditshme se kur dikush pëshpërit , zgjon tek ne më tepër kurreshtjen dhe vetëvetiu e drejtojmë vëmendjen kah ai. Këtë efekt mund ta shfrytëzojmë për ta orientuar vëmendjen e mediumit në atë që i themi.

E filloni dialogun me mediumin me tonin e zërit normal. Gjatë bisedës filloni ta ulni tonin e zërit, por atë duhet ta bëni gradualisht, ashtu që mediumi të mos e kuptojë se atë po e bëni me qëllim. Bisedoni gjithnjë e më qetë deriasa zëri juaj të mos kalojë në pëshpëritje. Në të shumtën e rasteve, do të vëreni se edhe mediumi vetvetiu do të fillojë të pëshpëris duke krijuar raport të përbashkët me ju. Eshtë e domosdoshme që biseda të zhvillohet në ambient të errët dhe me muzikë relaksuese, si dhe tema e bisedës të jetë e lidhur me gjumin. Nëse e vëreni se mediumit po i mbyllen syt, atëherë vazhdone bisedën duke u përqendruar gjithnjë e më thellë rreth gjumit, e në qoftë se ai nuk i mbyll sytë, atëherë thuani: „Ju lutëm mbyllni sytë dhe relaksohuni. Po e ndieni vetën mirë, çdo gjë me ju është në rregull.

Gjatë çdo frymëmarjeje po futeni thellë e më thellë në gjumin hipnotik duke ndjerë një ndjenjë kënaqësie dhe qetësie...“ Pastaj vazhdoni me tekstin e zakonshëm, derisa ta bini mediumin nën pushtetin e gjendjes hipnotike. Pas kësaj, mund të filloni gradualisht ta ngrini tonin e zërit deri në nivel normal ose mund të vazhdoni me pëshpëritje.

HIPNOZA ME NDËRPRERJE

Ky lloj induktimi i gjumit hipnotik është treguar shumë i suksesshëm, pasi pas disa ndërprejeve që bëjmë gjatë procesit hipnotik, na mundëson marrjen e informacioneve nga mediumi për veprimet pozitive ose negative të sugjestioneve të dhëna, pra cili sugjestion e pengon dhe cili i jep kënaqësi. Kështu që kjo metodë na mundëson që t’u përshtatemi reaksioneve individuale të mediumit.

Procesi zhvillohët kështu: Vendoseni mediumin në një vend të përshtatshëm, kolltuk ose krevat dhe sugjeroni; „relaksojeni plotësisht të gjithë trupin. Merrni frymë qetë dhe thellë. Gjatë çdo frymëmarrjeje po zhyteni thellë e më thellë në një ndjenjë të këndshme qetësie shpirtërore e trupore. Asgjë nuk mund t’ju pengojë. Tani koncentrohuni në këmbët tuaja. Po e ndieni se si këmbët po ju rëndohen, gjithnjë e më të rënda po ju bëhen. Tani i keni shumë të rënda, si plumb të rënda... Edhe duart po ju rëndohen. Gjithnjë e më të rënda po ju bëhen, gjithnjë e më të rënda. Tani edhe duart i keni shumë të rënda - plumb të rënda...Edhe sytë po ju rëndohen. Kapakët e syve gjithnjë e më të rëndë po ju bëhen - gjithnjë e më të rëndë. Aq të rëndë u janë bërë sa ju nuk po mund t’i mbani më hapur. Ata janë bërë plumb të rëndë. Ju nuk po mund t’i hapni, por një gjë të tillë as që po e dëshironi... Po ju pushton ndjenja e rëndësisë. Gjithnjë po ndiheni më i lodhur, gjithnjë e më i lodhur...“

Këtu ndaloni përafërsisht një minutë, pastaj vazhdoni: „Ende jeni i qetë dhe po ndieni kënaqësi. Në këtë gjendje, secila pjesë e trupit tuaj është freskuar dhe ju po ndiheni jashtzakonisht mirë. Kur të numëroj deri në tre, këmbët dhe duart do t’ju lirohen dhe do t’ju bëhen prapë të lëvizshme, si dhe sytë do të mund t’i hapni. Një,dy,tre. Këmbët dhe duart i keni prapë të lira dhe sytë mund t’i hapni. Hapni sytë! Jeni i freskët dhe po ndiheni këndshëm“.

Pastaj filloni ta pyetni mediumin se si dhe sa kanë ndikuar sugjestionet tek ai. Pasi të informoheni për efektet e sugjestioneve, vazhdoni prapë me thellimin e atyre që kanë pasur ndikim më të dobët. P.sh., në qoftë se mediumi thotë se në duar ose diku tjetër nuk ka ndier rëndësi, në vazhdim duhet t'i thelloni sugjestionet në atë pikë. Vazhdimi i hipnozës mund të duket kështu: „Relaksojeni prapë gjithë trupin. Mbyllni sytë dhe filloni të merrni frymë qetë dhe thellë. Lirohuni plotësisht. Po e ndieni vetën mirë dhe këndshëm. Gjatë çdo frymarrjeje po zhyteni thellë e më thellë në një gjendje të këndshme qetësie shpirtërore e trupore. Po ndieni nevojë vetëm për gjumë dhe këtë as që po e kundërshtoni. Përkundrazi, ju po keni dëshirë të flaktë për t'u futur në këtë gjendje gjumi të këndshëm. Po e ndieni se si ajo kënaqësi po ju shpërndahet nëpër gjithë trupin. Po i dorëzoheni me gjithë shpirt këtij pushteti... Tani koncentrohuni vetëm në duart tuaja. Po e ndieni qartë se si ato po ju rëndohen, po ju bëhen gjithnjë e më të rënda. Ato po ju rëndohen gjithnjë e më shumë, gjithnjë e më shumë. Tani i keni shumë të rënda, si plumb të rënda. Aq të rënda sa që ju ato as që po mund t'i lëvizni. Po e ndieni se në to ju më nuk keni pushtet. Te dy duart i keni të rënda si plumb dhe plotësisht të palëvizshme. Ju më nuk po mund t'i lëvizni. Po merrini frymë qetë dhe me ritëm, dhe me çdo frymëmarrje po zhyteni thellë e më thellë në gjumin hipnotik - gjithnjë e më thellë..."



Këtu prapë ndaloni përafërsisht një minutë. Pastaj prapë vazhdoni: „Edhe një herë po e ndieni atë qetësi të përkryer. Çdo fjalë imja po depërton thellë në ndërdijen tuaj dhe atje po mbetet e regjistruar. Ju po e dëgjoni me vëmendje çdo fjalë që po ua them. Kur të numëroj deri në tre, duart tuaja prapë do të lirohen dhe do të jenë të lëvizshme, si dhe do të mund t'i hapni sytë. Do ta ndieni vetën të kthjellët dhe këndshëm. Por prapë kur ta kërkoj këtë nga ju, menjëherë do të relaksoheni dhe do të zhyteni në këtë gjumë të këndshëm. Një,dy,tre. Hapni sytë! Duart i

keni të lira dhe të lëvizshme. Jeni i kthjellët dhe po ndiheni shumë mirë..."

Pastaj prapë e pyetni mediumin se si është ndier gjatë procesit; për efektet e sugjestioneve etj. Në qoftë se ka vërejtje vazhdoni prapë me thellimin e sugjestioneve në ato pika ku efekti i ndikimit ka qenë i dobët, e në qoftë se nuk ka vërejtje vazhdoni me thellimin e gjumit hipnotik.

Përsëritjet e vazhduara tek mediumi krijojnë refleksin e kushtëzuar, kështu që, krijimi i këtij refleksi regjistrohet thellë në psikën (ndërdijen) e tij dhe vetëm përsëritja e cilitdo sugjestion krijon tek ai automatikisht efektin e dëshiruar...

Vazhdoni me thellimin e gjendjës hipnotike: „Relaksohuni plotësisht. Merni frymë qetë dhe thellë.Veç po merrni frymë thellë dhe qetë. Gjatë secilës frymëmarrje po zhyteni thellë e më thellë në qetësinë e këndshme shpirtërore. Duart dhe këmbët po ju rëndohen, gjithnjë e më shumë po ju rëndohen. Aq të rënda sa që ju nuk po mund më t'i lëvizni. Janë bërë si plumb të rënda. Edhe kapakët e syve po ju rëndohen. Gjithnjë e më të rëndë po ju bëhën. Aq të rëndë sa që nuk po mund t'i mbani hapur. Ata po ju mbyllen fort. Ju më nuk mund t'i hapni. Po merrni frymë thellë dhe me ritëm. Po i dorëzoheni këtij pushteti të përkryer të gjumit hipnotik..."

Prapë ndaloni për një minutë. Pastaj vazhdoni: „Asgjë nuk po ju pengon. Vetëm zërin tim po e dëgjoni dhe asgjë tjetër nuk po ju intereson, vetëm zëri im. Çdo fjalë imja po depërton thellë në ndërdijen tuaj. Gjatë çdo fjale ju po futeni thellë e më thellë në gjumin e këndshëm hipnotik. Në këtë gjendje qetësie po fillojnë t'ju hapen dyert e ndërdijes suaj. Gjithçka që po ju them po depërton lehtë në ndërdijen tuaj dhe atje po mbetet pashlyeshëm e regjistruar. Do të vepronì ashtu siç do t'ju them unë. Sa herë që ta përmendi fjalën DIO, ju menjëherë do të bini në këtë gjendje që jeni tani. Do të mjaftojë që vetëm një herë t'ju them DIO që ju automatikisht të bini nën këtë pushtet të këndshëm shpirtëror. Ky është detyrim absolut që duhet t'i nënshtroheni. Ju dëshironi t'i nënshtroheni, prandaj edhe do ta zbatoni..."

Pas kësaj pushoni prapë një minutë... pastaj vazhdoni: „Do të numëroj deri në tre dhe ju do të mund t'i hapni sytë, t'i lëvizni duart dhe këmbët, dhe do të ndiheni shumë i kthjellët dhe i qetë. Të gjitha ato që ua kam thënë u janë regjistruar thellë në ndërdijen tuaj dhe ju do të

vepronі gjithnjë në përputhje me to, derisa vetëdija nuk do të di asgjë. Një,dy,tre. Hapni sytë! Po ndiheni shumë mirë, çdo gjë me ju është në rregull. Jeni shumë i kthjellët. Duart dhe këmbët i keni të lehta dhe të lëvizshme. Jeni plot forcë dhe energji...“

Pas arritjës të gjumit hipnotik nëpërmjet kësaj metode, nëpërmjet një lloj refleksi të kushtëzuar, si dhe me regjistrimin e shifrës DIO, induktimi tjetër i saj kërkon kohë vetëm prej disa sekondash.

HIPNOZA ZINGJIRORE

Procesi i aplikimit të kësaj metode është i njëjtë si tek hipnoza grupore, por forca ndikuese tek kjo metodë, për shkak të kontakteve të drejtëpërdrejta mes mediumëve, është shumë më efektive. Edhe tek hipnoza zingjirore, pjesëmarrësit marrin pozicion në formë rrethi, por kapën mes veti dorë për dore. Në mes të rrethit e përforconi një objekt të shndritshëm dhe u thoni mediumëve që të shikojnë atë objekt vezullues. Pasi të kenë qëndruar në atë pozitë për disa minuta, urdhëroni ata që t’i mbyllin sytë dhe sugjeroni që t’i parashtrojnë vetvetës qetësi dhe kënaqësi. Këtë ndjenjë mund ta përforconi edhe më me anë të sugjestioneve përkatëse.

Pastaj vazhdoni me sugjestione: „Ju po e ndieni vetën shumë mirë, çdo gjë me ju është në rregull. Vetëm për gjumë po mendoni dhe për asgjë tjetër. Po e ndieni se si energjia po qarkullon mes jush. Ajo po qarkullon nga njëri tek tjetri e kështu me rradhë, dhe po formon qarkun e mbyllur... Ju po merrni frymë qetë dhe thellë dhe gjatë çdo frymëmarrjeje po futeni gjithnjë e më shumë në këtë gjendje të këndshme. Po zhyteni gjithnë e më thellë në këtë gjendje të këndshme gjumi - gjithnjë e më thellë...“ dhe kështu vazhdoni me sugjestionet e preferuara deri sa të arrini induktimin e gjendjës hipnotike. Edhe te hipnoza zingjirore, sikurse te hipnoza



grupore, do të ishte mirë që gjatë seancës të jetë së paku një individ i cili ka qenë më herët nën ndikim të hipnzës.

Kjo metodë, që ndryshe quhet edhe metodë „infektuese“, është shumë efektive për hipnotizimin e personave rezistues, sidomos kur në rreth gjendën më tepër se dy persona që i nënshtrohen këtij pushteti. Mediumi rezistues futet në mes tyre, dhe kur këta dy i nënshtrohen gjendjës hipnotike, provokojnë gjendje të njëjtë edhe tek ai.

Përveç efektit ndikues, që është më i madh në grupacion, që e kemi cekur te hipnoza grupore, te hipnoza zingjirore faktor tjetër shumë i rëndësishëm është edhe kontakti direkt i pjesëmarrsëve nëpërmjet lidhjës së duarve, pra „infektimi“ i tyre, të cilin prof. Mathias nga Zürichu e përshkruan kështu: „E gjithë jeta vegjetative dhe shpirtërore e njeriut bazohet në themelet e biopolaritetit elektrofiziologjik. Proceset biologjike krijohen nga proceset e elektroneve që i kushtëzojnë atomet. Pra, bëhet fjalë për veprim reciprok të forcave pozitive dhe negative, të cilat kalojnë nga njëra tek tjetra, e që kushtëzohen me proceset e ngarkimit dhe shkarkimit, të cilat pandërprerë zhvillohen në çdo stacion (qelizë) të organizmit.

Mund të supozojmë se ne kontaktin direkt të disa personave arrihet deri te ekuilibrimi i këtyre forcave. Në qoftë se ato, te njëri ose te disa pjesmarrës, tërhiqen në drejtim pozitiv ose negativ, ndikojnë edhe te pjesëmarrësit tjerë, të cilët atë edhe e ndiejnë...“

Edhe pse ky ndikim shkencërisht ende nuk është sqaruar sa duhet, metoda është shumë efektive dhe përfundon zakonisht me sukses, prandaj shfrytëzojeni!

HIPNOZA E FËMIJËVE

Sugjestibiliteti te fëmijët varet shumë edhe nga mosha e tyre, p. sh. fëmijët e moshës mbi 10 vjeç hipnotizohen shumë më lehtë se sa fëmijët nën këtë moshë. Fëmijët e moshës mbi 10 vjeç, e sidomos adoleshentët, siç thamë, hipnotizohen shumë lehtë, prandaj te ata mund të zbatohet çdo lloj metode, ndërsa tek fëmijët nën këtë moshë preferohen zakonisht metoda indirekte. Fëmija nuk duhet të jetë i informuar, as nga ju e as nga prindi për procesin e hipnotizmit që to të zbatohet mbi të. Me fëmijët duhet të bëni variacione të ndryshme për të

mënjanuar te ai praninë e frikës. Fëmijës nuk duhet t'i sugjeroni direkt, por në mënyrë traverse, nëpërmjet ndonjë loje të cilën fëmija e adhuron. P. sh. kërkoni nga fëmija që ta sjellë kukullën që e adhuron më së shumti. Pastaj filloni t'i sqaroni fëmijës se kukulla është e sëmurë dhe duhet patjetër të shërohet. Filloni të bisedoni me kukullën: „Ti je e sëmurë, por unë do të shëroj. Shtrihu në krevat dhe mbylli sytë“. Këtu lute edhe fëmijën që të shtrihet së bashku me kukullën, duke i sqaruar se kukulla nuk po kupton, prandaj duhet ai t'i tregojë se çfarë të bëjë. Pasi të arrini ta bindni fëmijën që të shtrihet së bashku me kukullën, vazhdoni me sugjestione: „Tregoj kukullës se çfarë duhet të bëjë për t'u shëruar. Mbylli sytë. Ja edhe kukulla duke ju parë juve po i mbyll sytë. Kukulla po bënë gjithë atë që po e bëni edhe ju. Ajo po mësohet nga ju, por ju duhet t'i tregoni pak më gjatë që të mësohet edhe më mirë. Do t'i mbani sytë e mbyllur deri kur t'ju them unë t'i hapni prapë, pasi po t'i hapni ju edhe kukulla do t'i hap dhe nuk do të shërohet. Tani filloni të merrni frymë thellë - thellë, edhe kukulla, duke ju parë juve po merr frymë thellë-thellë. Me çdo frymëmarrje po ju lirohen duart edhe këmbët; edhe kukullës gjithashtu. Tani do t'i tregoni kukullës se si mbahen sytë gjatë të mbyllur dhe si rrihet gjatë qetë i shtrirë. Ju po e ndieni vetën shumë mirë; po merrni frymë shumë lehtë; këmbët dhe duart i keni shumë të lehta; po sheh një ëndërr shumë të mirë, por zërin tim po e dëgjon shumë qartë dhe mirë. Do ta bësh gjithë atë që do ta sugjeroj unë. Kjo është shumë me rëndësi që kukulla juaj të mund të jetë sërish e shëndoshë, prandaj gjithçka që do t'ju them unë do ta zbatoni me përpikëri dhe kukulla juaj do të shërohet...“



Shumica e fëmijëve i pranojnë sugjerimet e juaja, dhe i nështrohen pa rezistencë gjumit hipnotik, duke mos i kuptuar variacionet e lojës suaj. Por, është mirë që sugjestionet të thellohen edhe më, për të qenë efekti më i sigurt.

Pasi ta hipnotizoni fëmijën dhe i jepni sugjestionet e caktuara, preferohet që, para nxjerrjës nga kjo gjendje, t'i jepet edhe shifra, e cila do t'ju ndihmojë shumë për induktimin e hipnozës së ardhshme: „Gjithçka që ju kam thënë i keni mbajtur mend dhe të gjitha do t'i zbatoni vetëdijshëm. Duke filluar nga ky moment, vetëm kur t'ju përkdhel tri herë flokët, ju do t'i mbyllni sytë dhe do të bini në këtë gjendje që jeni tani. Dhe prapë do të jeshë i qetë si tani dhe do të ëndërrosh ëndrra të bukura... Kur të numëroj deri në tre, ju do t'i hapni sytë dhe do të dilni nga ky gjumë i këndshëm. Do të ndiheni shumë mirë, do të jeni shumë i qetë dhe duart e këmbët do t'i keni prapë në gjendje normale. Një,dy,tre. Hapini sytë! Jeni plotësisht i zgjuar, i freskët dhe po ndiheni shumë mirë."

Gjatë induktimit të gjendjës hipnotike te fëmijët, duhet t'u kushtojmë kujdes të posaçëm mendimeve tona, pasiqë ndërdija e fëmijëve është shumë e pastër si dhe vetëdija e padjallëzuar ende, mendimet tona pranohen shumë lehtë nga ai, e në rast se janë negative, jo vetëm që do të mungojë suksesi, por mund të lëmë edhe pasoja në psikën e tij të pastër.

Gjithashtu te fëmijët mund të përdorni edhe teknika të tjera, por me rëndësi është që më fëmijën të lidhni raport miqësor dhe procesi i hipnotizimit duhet të zhvillohet gjithnjë në prani të njërit ose te dy prindërve, pasi ashtu fëmija e ndien vetën shumë të sigurt dhe rezistenca ndaj sugjetioneve të hipnotizuesit është më e zbehtë.

Një ndër teknikat tjera është edhe teknika me anë të tregimit të ndonjë përralle, teksti i së cilës duhet të koincidojë (i fantazuar nga hipnotizuesi) me sugjestionet e procesit hipnotik. Por, siç thamë më lartë, me rëndësi është raporti miqësor, pasi pa një raport të tillë ai nuk do të pranojë të bashkupojë miqësisht me ju. Fëmija duhet të shtrihet në krevat dhe hipnotizuesi (në prani të prindit), pasi e urdhëron që t'i mbyll sytë, fillon t'i tregojë ndonjë përrallë dhe gradualisht e futë në pushtetin e gjumit hipnotik.

HIPNOZA E NJERËZVE TË MOSHUAR

Njerëzit e moshuar zakonisht janë shumë rezistentë ndaj ndikimit të gjumit hipnotik, prandaj edhe procesi i hipnotizimit të tyre kërkon

kohë dhe durim. Pasi që ata karakterizohen nga vetitë e pjekura të personalitetit, vështirë i nënshtrohen ndikimit të sugjestioneve, sidomos kur ato bëhen nga personi me moshë me të re se ata. Gjithashtu, te njerëzit e moshuar, rol të madh luan edhe motivacioni. P.sh., në qoftë se ai (ajo) është i sëmurë dhe hipnozën e sheh si mjetë ndihmës për shërim, atëherë edhe sugjestibiliteti do të jetë më i rritur e edhe efekti më i suksesshëm etj.

Induktimi i gjumit hipnotik te njerëzit e moshuar duhet patjetër të fillojë me aplikimin e testeve të sugjestibilitetit, pasi një induktim direkt, zakonisht përundon me dështim. Me aplikimin e testeve të sugjestibilitetit, ne vërtetojmë shkallën sugjestibile te të moshuarve dhe, pasi disa nga testet e sugjestibilitetit gjithmonë përfundojnë me sukses, forcojnë bindjen ndikuese të tyre mbi ta.

Pasi ta zbatoni ndonjërin nga testet e sugjestibilitetit me sukses, vazhdoni me induktimin e gjendjes hipnotike. Teknika më e përshtatshme konsiderohet ajo e rënies së duarve, e kombinuar me ndonjë teknikë tjetër. Urdhërojeni mediumin që t'i mbyll sytë dhe t'i mbajë duart të zgjatura në pozitë horizontale dhe filloni me sugjestionet: „Duart tuaja po rëndohen, gjithnjë e më të rënda po bëhen. Gjithnjë e më shumë po ju rëndohen, gjithnjë e më shumë.“ Gjatë çdo përseritjeje të sugjestionit bëni një pauzë të shkurtër për të fituar në kohë, pasi pas disa minutash asnjë individ i ri, e lëre më një i moshur, nuk mund t'i mbajë duart në atë pozicion. „Duart tuaja aq të rënda po bëhen sa që ju nuk po mund t'i mbani më. Janë bërë si plumb të rënda. Ato po fillojnë të lëvizin, po fillojnë të bien. Ato po bien gjithnjë e më shumë, gjithnjë e më shumë dhe ju as që po e kundërshtoni një gjë të tillë, përkundrazi, po ndieni një kënaqësi. Sa më shumë që po ju bien duart aq më shumë po ju shtohet kënaqësia.“



Pas tensionit disaminutësh, lëshimi i duarve provokon ndjenja të këndshme, pasi me rënien e tyre fillon edhe çtensionimi i muskujve

dhe kështu shpejtohet edhe procesi i hipnotizimit. „Ato po bien gjithnjë e më shumë, gjithnjë e më shumë. Sa më shumë që po ju afrohen gjunjëve, aq më thellë po futeni në këtë gjendje të këndshme gjumi... Duart tuaja i prekën gjunjët dhe ju po ndieni një ndjenjë të këndshme. Po e ndieni se si ajo ndjejë po fillon t'ua përshkojë të gjithë trupin dhe ju po ndieni një qetësi të mrekullueshme. Ja, po fillon nga këmbët, nëpër bark, gjoks, duar e deri te koka. Asgjë nuk po ju pengon. Të gjithë trupin tani e keni të relaksuar dhe të përfshirë nga një ndjenjë e këndshme. Po ndiheni mirë dhe po i nënshtroheni këtij pushteti duke u thelluar thellë e më thellë në këtë gjumë hipnotik. Jeni plotësisht i qetë dhe çdo gjë me ju është në regull. Zërin tim po e dëgoni shumë qartë dhe kthjellët. Asgjë tjetër nuk po ju intereson përveç zërit tim. Po ndiheni gjithnjë e më i lodhur, gjithnjë e më i lodhur. Thellë - thellë po futeni nën pushtetin e këtij gjumi të këndshëm hipnotik. Vetëm zërin tim po e dëgjoni dhe asgjë tjetër - vetëm zërin tim..."

Nuk duhet harruar se gjatë induktimit të gjumit hipnotik te njerëzit e moshuar, edhe shikimi duhet të ketë forcë magnetike, por edhe zëri duhet të jetë i shprehur me ton magnetik.

Për njerëzit e moshuar, por edhe për ata që janë rezistentë ndaj hipnozës, zbatohet edhe një lloj teknike tjetër, ku si mjet ndihmës përdoret një aparat i vogël për elektrizim. Në këtë teknikë, mediumit i jepet në njërën dorë një elektrodë e këtij aparati, ndërsa më dorën e majtë, hipnotizuesi e merr elektrodën tjetër. Forca e rrymimit përmban 2 miliampera, ndërsa tensioni 50 volt. Aparati posedon edhe rregullatorin, me të cilin e ulim ose e rrisim tensionin, varësisht prej situatës. Posa ta prekim mediumin me dorën e djathtë, ne mbyllim qarkun e rrymimit dhe ai e ndien se si atë pjesë të trupit, ku e kemi prekur me dorë të djathtë, po ia përshkon një fërgëllimë e këndshme. Efekti është veaçanërisht qetësues kur mediumit i preket balli, qafa ose zverku. Procedimi është plotësisht i parrezikshëm, si për mediumin, ashtu edhe për hipnotizuesin. Posaçërisht është efikas kur kombinohet me teknikën e ledhatimit mesmerik.

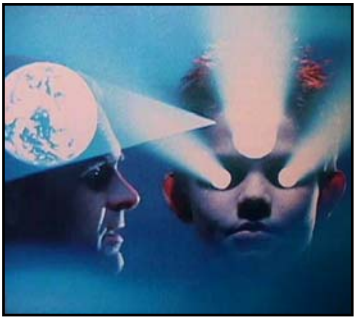
Edhe biofidbeku, siç e kemi cekur më herët, është aparat shumë praktik që ka sot përdorim të gjërë si në mjekësi ashtu edhe në organet e policisë. Ky aparat elektronik, i cili i shndërron ndryshimet fiziologjike në sinjale zëri me intensitet të ndryshëm, mediumit i vihet në sipërfaqe të trupit nëpërmjet elektrodave ose nëpërmjet një

transmetuesi për t'i kapur këto sinjale. Sipas pozitës së gjilpërës që gjendet në aparat, mund të konstatojmë ndikimin e sugjestionit të dhënë dhe, varësisht nga efekti i ndikimit, i menjanojmë sugjestionet joefikase dhe i stimulojmë ato efikase duke i përsëritur nga disa herë.

Për dallim nga aparati elektrizues, ku mediumi e ndien qarkullimin e rrymës, te ky aparat ai nuk ndien asgjë, pasi aktivitetet fiziologjike si: valët e trurit, rezistenca e lëkurës, tensioni i gjakut, temperatura etj., kalojnë nëpërmjet elektrodave deri te gjilpëra treguese e aparatit, nga ku ne marrim përgjigje për gjendjën e tij emocionale nga sugjestionet e parashturuara.

Pasi që ku aparat përdoret edhe si „detektor i gënjeshtrave", për këtë qëllim mund të përdorët edhe në hipnozë. Mediumit i parashtrohen pyetje të ndryshme dhe gjatë çdo përgjigjeje në të cilën mundohet të gënjejë, shkaktohen tek ai reagime emocionale të cilat e vënë gjilpërën e aparatit në lëvizje, nga ku ne edhe konstatojmë vërtetësinë e përgjigjeve dhe, në bazë të tyre, e vazhdojmë procedurën e mëtejme të hipnotizimit, gati gjithnjë me sukses.

Lexues të nderuar, këto që ua paraqita deri më tani ishin vetëm disa nga teknikat dhe metodat e ndryshme për induktimin e gjumit hipnotik, nga numëri shumë i madh ekzistues i tyre. Po qe se i keni zbatuar ushtrimet për zhvillimin e aftësive hipnotike dhe keni përfituar aftësi të tillë, aplikimi i saj në kombinim me njërën nga teknikat e lartëpërmenduara me siguri do t'ju sjell rezultat, pasi që, siç do ta shihni edhe vetë më vonë, të gjithë njerëzit nuk reagojnë njëjtë ndaj teknikave që aplikoni, prandaj, për të pasur sukses, gjithmonë duhet t'i zgjedhur teknikat që i përgjigjen karakterit të individit i cili duhet hipnotizohet.



Gjithashtu, me rëndësi është edhe përshtatja e fjalorit me atë të mediumit. Bisedat, e sidomos sugjestionet, duhet t'i përshtatën shkallës së ngritjës intelektuale të tij, sepse ato ndikojnë vetëm atëherë kur pranohen nga gjuha e ndërdijes së mediumit duke u transformuar në fotografi psikike. Kusht për këtë janë sugjestionet e kuptueshme dhe të qarta.

Arritja e hipnozës së parë me sukses për ju do të jetë përjetim i paharruar. Fakti që keni arritur që në personin tjetër të ndikoni me fjalë sugjestive do ta forcojë aq shumë sigurinë dhe vetëbesimin sa që do ta ndryshojë edhe medimin tuaj për shumë dukuri. Kur ta zbuloni këtë dimension të ri, nuk do të jeni më ai njeri i mëparshëm. Do të pësoni, në njëfarë mase, ndryshim personaliteti dhe do të krijoni bindje plotësisht të reja, si mbi njeriun ashtu edhe mbi shoqërinë, natyrën e kosmosin në përgjithësi. Prandaj, për të pasur sukses tentativat e para , po ua përkujtojmë edhe njëherë disa regulla:

1.Zhvillimi i aftësive hipnotike: koncentrimi – shikimi magnetik – zëri magnetik.

2.Gjetja e medimit të përshtatshëm: testet e sugjestibilitetit.

3.Relaksimi trupor: frymëmarrja e thellë dhe e qetë - relaksimi i këmbve, duarve, trupit, kokës.

4.Relaksimi shpirtëror: ndjenja e qetësisë dhe kënaqësisë - hapja e dyerve të ndërdijes.

5.Sugjestionet e dëshiruara.

6.Zgjimi nga hipnoza: dhënia e shifrës - rikontrollimi i sugjestioneve të mëhershme - sugjestionet përfundimtare.

Në fund po cek edhe diçka që është me rëndësi. Në qoftë se gjatë gjendjës hipnotike mediumi humb kontrollin me ju dhe nuk reagon në sugjestionet tuaja ose në sugjestionin për t'u zgjuar nga gjendja hipnotike, mos u shqetësoni! Mos krijoni panik! Gjëja më e rëndësishme në këto momente është ruajtja e qetësisë shpirtërore. Mos tentoni ta ndërprisni hipnozën në mënyrë të shpejtë, pasi nuk do të keni sukses, por mundohuni me sugjestione përkatëse ta zgjoni atë. Nëse edhe pas kësaj nuk keni sukses, lëreni mediumin në atë gjendje, pasi ai vetë, pas një kohe, do të kalojë, nga gjendja hipnotike në gjendje gjumi normal dhe zgjimi i tij atëherë do të jetë i lehtë. Sepse, siç thotë K.Tepperwein: „Çdo njeri që fle edhe hipnotizohet". D.m.th., çdo njeri, para se ta zërë gjumi, kalon nëpër fazat e gjendjës hipnotike, por pa vetëdije dhe pa kontroll nga jashtë.

Edhe një herë po e cek: në qoftë se u përmbaheni udhëzimeve të dhëna, suksesi me siguri nuk do të mungojë. Provojeni!

AUTOHIPNOZA
(Hipnotizimi i vetvetes)

Ç'ËSHTË AUTOHIPNOZA?

Çdo gjë që është folur për hipnozën (heterohipnozën) dhe për sugjestionin, si procese të hipnotizimit, vlejnë edhe për autohipnozën. Dallimi qëndron vetëm në faktin se në këtë rast ne jemi vetëhipnotizues. Pra, vetë vendosim se çfarë do t'i sugjerojmë vetes. Ndoshta duket pak e çuditshme - që njeriu mundet vetveten ta hipnotizojë, por kjo është plotësisht e saktë. Ashtu sikurse mund ta hipnotizoni individin tjetër, ashtu mund ta hipnotizoni edhe vetveten. Edhe te autohipnoza përmbajtja e sugjestioneve tona duhet t'u përshtatët qëllimeve, të cilat me anën e autohipnozës dëshirojmë t'i realizojmë. Sugjestionet duhet t'i formulojmë si gjithnjë me përmbajtje pozitive ose indiferente, por kurrsesi të mos jenë me përmbajtje negative a as të bëjmë presion mbi vetveten. Gjithashtu, është shumë me rëndësi që, para formulimit të sugjestioneve, t'i largojmë urdhëresat dhe ndalesat.

Ashtu sikurse me anë të hipnozës dhe sugjestioneve që mund të arrijmë zhvillim psikik e fizik, shërim nga shumë sëmundje, përmirësimin e shëndetit tonë, dukjen tonë, arritjen e sukseseve në shkollë ose në punë, eliminimin e shprehive negative e shumë të arritura tjera, ashtu njëjtë edhe me anë të autohipnozës mund t'i arrijmë po ato efekte në vetvete. Dallimi këtu është vetëm në atë, që personi i



Fakiri indian duke qëndruar mbi gozhda

hipnotizuar është njëkohësisht edhe dhënësi i sugjestioneve e edhe „medium“ i cili duhet t‘i pranojë ato, pra sugjestionet e dhëna nga vetvetja.

Kulmin e forcës së autohipnozës e paraqesin fakirët indianë me demonstrimet e tyre mahnitëse. Një forcë të tillë autohipnotike paraqesin edhe dërvishët tanë si dhe shumë individë e sekte të ndryshme. Fakirët indianë si dhe njerëzit që posedojnë këtë aftësi, me forcën e vullnetit të vetë e bien vetveten në një gjendje të thellë autohipnotike, ku vërehen të gjitha simptomet e vdekjës ose siç quhet në mjekësi - vdekje klinike. Në këtë gjendje të thellë autohipnotike, ata provokojnë edhe dukuri fenomenale si: ecja nëpër zjarrë, qëndrimi nën dhe disa ditor, qëndrimi i tyre lakuriq në temperatura tepër të ulëta etj. etj.

Gjithashtu edhe juve, të nderuar lexues, u janë të njohura raste të shumta kur individë të ndryshëm kanë humbur vetëdijen vetëm pse kanë parë raste fatkeqësish, rrahje, kanë përjetuar frikë ose edhe gëzim të madh etj., bile ka raste kur individi me sistem të dobët nervor nga tronditja, duke parë ndodhi të pakëndshme për të, ose nga pranimi i ndonjë lajmi tragjik, ka vdekur në vend etj. Pasojë e të gjitha këtyre është autosugjestioni, i cili në mënyrë të rrufeshme ka ndikuar në qendrat përkatëse të trurit.

Pra, kur ndikimi i rastësishëm anësor mund të influencojë aq fuqishëm, shpesh edhe me pasoja fatale, në individin përkundër vullnetit të tij (si më lartë), pse atëherë atë forcë të mos e kthejmë dhe shfrytëzojmë me vullnet të koncentruar dhe të ushtruar për nevojat tona progresive (si fakirët indianë)?

SI ARRIHET AUTOHIPNOZA?

Autohipnoza, që rrjedh nga fjala greke „auto“ vetë dhe „hipnozë“ gjumë, mund të zhvillohet në disa mënyra. Por, për ta lehtësuar këtë proces, është e preferuar që së paku një herë para kësaj t’i shtroheni hipnozës. Gjatë kësaj seance, hipnotizuesi i mirë ua sugjeron shifrën, të cilën ua regjistron në ndërdije ose në kasetofon, dhe sa herë që ta përsëritni atë shifër ose e dëgjoni në kasetofon, do të bieni në gjendje hipnotike, pra, në autohipnozë.

Por, nëse një mundësi e tillë nuk ju ofrohet, atëherë duhet ta ndiqni rrugën e vetëhipnotizimit, e cila është pak më e vështirë dhe kërkon më shumë kohë, por e realizueshme. Për ta arritur autohipnozën duhet, sikurse te induktimi i heterohipnozës, të krijoni atmosferë të qetë, mund të lëshoni muzikë relaksuese dhe mundësisht të krijoni gjysmerrësirë. Uluni në pozitë të përshtatshme dhe para jush vendoseni një objekt vezullues (të ndritshëm, mund të jetë edhe bateri xhepi) ose ndonjë objekt tjetër (fotografi, vizatim etj) i cili do të ndikojë në lodhjen e syve. Mund ta vëni edhe pasqyrën para vetes dhe ta fikësoni vetën në mes të syve, siç e kemi cekur te shikimi magnetik. Gjithashtu mundeni ta filloni induktimin e gjumit hipnotik edhe direkt me autosugjestione, pa fiksuar kurrfarë objekti vezullues etj., por për ta shpejtuar procesin dhe për të qenë efekti më i suksesshëm, pasi që, siç e kemi cekur më herët, drita e fortë dhe mashtrimet e ndryshme optike provokojnë lodhjen e syve dhe bie deri te gjumi, po ju preferojmë objekte të tilla.



Fiksojeni objektin vezullues, kurse në ndërkoh, në mënyrë të koncentruar dhe intensive sugjeroni vetvetes: „Po e ndiej veten shumë mirë, por shumë të lodhur. Vetëm për gjumë po mendoj - vetëm për gjumë. Kapakët e syve po më rëndohen, gjithnjë e më shumë po më rëndohen. Ata më janë bërë shumë të rëndë, si plumb të rëndë. Aq të rëndë sa që nuk po mund t'i mbaj të hapur". Në qoftë se e ndjeni që sytë po ju mbyllen, atëherë mbyllni, e në qoftë se jo, atëherë thelloni sugjestionet. „Po qëndroj plotësisht i relaksuar. Sytë i kam të mbyllur. Këmbët dhe duart plotësisht të lira. Jam plotësisht i qetë. Frymëmarrjen e kam të thellë dhe ritmike. Po e ndiej veten shumë këndshëm. Gjatë çdo frymëmarrjeje po zhytem thellë e më thellë në këtë qetësi të këndshme shpirtërore."

Këtu pushoni përafërsisht një minutë. Pastaj vazhdoni duke u koncentruar nga këmbët: „Tani po koncentrohem në këmbë. Po e ndiej shumë qartë se si këmbët po më rëndohen. Ato po më bëhen gjithnjë e

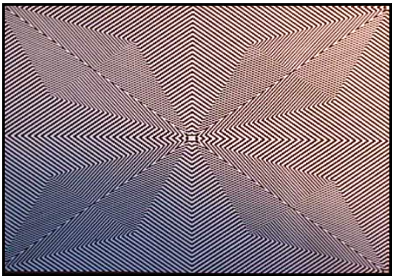
më të rënda - gjithnjë e më të rënda. Këmbët i kam shumë të rënda, si plumb të rënda. Aq janë të rënda sa që unë ato nuk po mund t'i lëvizë.

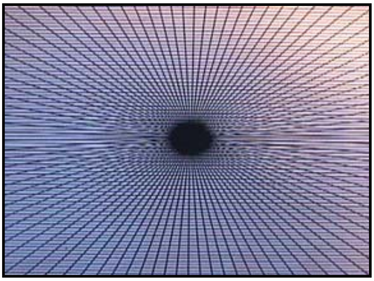
Tani edhe duart po më rëndohen. Po e ndiej shumë qartë se si po më rëndohen. Po më pushton një lodhje gjithnjë e më e madhe, për atë edhe po bëhen më të rënda. Edhe duart tani i kam shumë të rënda, si plumb të rënda. Aq janë të rënda sa që nuk po mund t'i lëvizë. Po e ndiej veten gjithnjë e më të lodhur - shumë shumë të lodhur.

Asgjë nuk po më pengon. Tani po e dëgjoj vetëm zërin tim dhe për asgjë tjetër nuk po më intereson - vetëm për zërin tim. Po e ndiej shumë qartë se si shkallë-shkallë po zhytem thellë-thellë në një gjendje të këndshme shpirtërore, por zërin tim po e dëgjoj. Po ndihem shumë mirë dhe jam shumë i qetë. Po i dorëzohem këtij pushteti të këndshëm, por zërin tim gjithnjë po e dëgjoj, mirë dhe qartë.

Në këtë gjendje të këndshme qetësie po hapen dyert e ndërdijes sime. Gjithçka që po flas po depërton lehtë dhe thellë në ndërijen time. Aty po regjistrohet dhe unë do të veproj sipas urdhërave të saj..."

Pastaj vazhdoni me sugjestionet e dëshiruara të cilat duhet t'i përgatitni më herët. Pasi t'i përfundoni sugjestionet e dëshiruara vazhdoni me sugjestionet për daljen nga gjendja autohipnotike: „...Dhe prapë po ndiej në vetvete një qetësi të këndshme. Në këtë qetësi të këndshme çdo fjalë e imja po regjistrohet thellë në ndërdije. Do t'i dëgjoj ato fjalë dhe do të veproj sipas tyre dhe do të ndihem shumë mirë. Nga dita në ditë në çdo drejtim po ndihem mirë e më mirë.





Dy objekte të ilustruara që ndikojnë në lodhjen e syve dhe provokojnë gjendjën hipnotike

Kur të numëroj deri në tre do të dal nga kjo gjendje autohipnotike.

Këmbët dhe duart do më jenë prapë normale, të lira të lehta dhe të lëvizshme, siç kanë qenë më parë. Do t'i hapë sytë dhe do të ndihem shumë mirë. Do të jem plotësisht i kthjellët dhe plot energji. Një,dy,tre. Po i hapi sytë. Çdo gjë me mua është në rregull."

Sugjestionet e lartëpërmendura mund t'i regjistroni edhe në kasetofon dhe t'i dëgjoni kur të bini për të fjetur. Pasi që në atë kohë jeni edhe ashtu i lodhur dhe organizmi kërkon pushim, edhe ndikimi i sugjestioneve do të jetë më i madh dhe suksesi nuk do të mungojë.

Aventurat me autohipnozë janë plotësisht të ndaluara. Meqë në atë gjendje nuk ekziston as hapësirë e as kohë, mundësitë manipulese janë të panumërta e që më së shumti dëmtojnë vetë të autohipnotizuarin, prandaj edhe autohipnoza preferohet të aplikohet vetëm me udhëzim të terapeutit. Ka raste nga literaturat e ndryshme, siç kam dhe raste nga vetë përvoja ime, kur ndividi të cilit i është dhënë autohipnoza për raste shërimi, me kalimin e kohës, e ka keqpërdorur atë duke kaluar pragun e së lejuarës. Duke u munduar t'i realizojë pasionet e brendshme, të cilat në gjendje normale nuk ka mundur t'i plotësojë, mediumi ka shfrytëzuar gjendjen autohipnotike, duke i realizur ato në „ekranin e brendshëm" psikik dhe, natyrisht, në atë gjendje duke i përjetuar si në realitet, pas një kohe ai ka kaluar në gjendje halucinacioni, nga ku nuk ka mundur të bëjë më dallimin e realitetit nga fantazia dhe kështu është detyruar të kërkojë ndihmë në qendrën psikiatrike.

Në atë gjendje ku nuk ekziston koha e as hapësira, aty ku jemi të pafuqishëm dhe njëkohësisht të plotfuqishëm, të penguar por edhe shumë të lirë; aty ku mund të shndërrohemi në çdo formë që dëshirojmë, të gjendemi në çdo kohë të historisë; aty ku mund t'i realizojmë të gjitha pengesat e botës reale, ku mundemi edhe të fluturojmë, deri edhe në pafundësi etj. etj., duhet të kemi shumë kujdes gjatë hedhjës së hapave drejt introspeksionit shpirtëror. Pra, duhet të kemi shumë kujdes, pasi kemi të bëjmë direkt me shpirtin dhe mund të na kushtojë shumë shtrenjtë.

Juve, lexues të nderuar, që pretendoni ta zbatoni këtë metodë në vetëvete ose edhe t'ua preferoni të tjerëve, u kisha udhëzuar që ta aplikoni metodën me anë të kasetofonit. T'i regjistroni sugjestionet induktuese, sugjestionet efektive dhe ato të daljës nga kjo gjendje në kasetë magnetofoni dhe t'i dëgjoni ato kur të shtriheni për të fjetur, ku edhe përjashtohet çdo mundësi abuzimi.

Me këtë nuk dua të krijoj panik, por dëshiroj t'u tregoj edhe anët tjera të medalonit për t'ua kompletuar në mënyrë sa më të plotë informacionet mbi autohipnozën. Pasi zbatimi i autohipnozës në sferat tjera progresive është poashtu i pakufishëm, e sidomos në mjekësi. Në pjesët e ardhshme do të bëjmë fjalë më gjërësisht rreth efektit të hipnozës, si në mjekësi ashtu edhe në drejtime tjera, të cilat do t'i ilustrojmë edhe me sugjestionet përkatëse. Prandaj, për të mos i përsëritur sugjestionet dy herë, mund t'i zhfrytëzoni dhe t'i zbatoni sugjestionet e heterohipnozës për autohipnozë, por duhet që ato t'i përshtatni në vetën e parë njëjës. Për shembull, nga „Ju jeni...", në „Unë jam...", e kështu me radhë.

PËRDORIMI I HIPNOZËS NË MJEKËSI

SHËRIMI ME ANË TË HIPNOZËS

Përdorimi i gjumit hipnotik për shërime të ndryshme daton që nga kohët më të lashta dhe më të janë shërbyer zakonisht klerikët fetarë. Këtë e ilustrojnë edhe fjalët e Hipokratit: „Sëmundjen, nga e cila vuan trupi, shpirti e sheh shumë mirë me sy të mbyllur". Por, përdorimi i hipnozës si mjet shërues, masovikisht filloi të zbatohet nga mjeku F.A.Mesmer, në bazë të së cilit edhe e gjithë kjo u quajt „mesmerizëm". Këtë valë të „mesmerizmit" në Angli e përhapi mjeku dr. John Ellitson, kështu që më 1843 në Londër u themelua spitali „mesmerik". Pastaj vazhdoi hapjen e spitaleve edhe në shumë qytete të tjera si në Dablin, Edinburg etj.

Për hipnozën si mjet shërues u interesua edhe Freudi, i cili e përdori me të madhe në shërimin e pacientëve të tij, dhe atë me sukses të madh.

Me përsosjen e anestetikëve në vitet e fundit të shekullit 19, përdorimi i hipnozës filloi të zbehet, por gjatë luftë së parë botërore, pasiqë mjekët në situata të tilla nuk kishin gjithmonë anestetikë, prapë u kërkua riaktivizimi i saj për të ndihmuar të plagosurit e shumtë.

Në vitet e pasluftës, shumë mjekë filluan ta aplikojnë hipnozën në ordinancat private të tyre si dhe në shumë spitale ku punonin ata. Në vitin 1946, kirurgu amerikan Kolman e përdori hipnozën gjatë një intervenimi kirurgjik në lukth; pastaj, në vitin 1953, mjeku Anglez Over Ford e aplikoi në intervenimin kirurgjik të Apendix-it (zorrës qorre), e kështu me radhë...

Operimi i parë, i bërë në ndikimin e hipnozës dhe i regjistruar në shiritin e filimit celuloid, u zhvilluan në vitin 1959 në Angli. Paciente ishte një 25 vjeçare, mësuese e vallëzimit. Asaj gjatë operimit iu tha se ndodhej në piknik, kështu që fare nuk e ndjeu dhembjen. Gjithashtu janë të njohuar rastet e intervenimit me anë të hipnozës gjatë operimeve të rënda dhe të komplikuara, posaçërisht në rastet kur, për arsye shëndetësore, nuk lejohej të përdorej anestezia. Në një rast pacientia e hipnotizuar, jo vetëm që nuk pati dhembje, por as

gjakderdhje nuk kishte. Gjithashtu, asaj i është sugjeruar se pas operimit, gjatë marrjes së ushqimit, asgjë nuk do t'i pengojë, nuk do të kollitet, nuk do të vjellë dhe të gjitha këto u realizuan...

Pas kongresit botëror për hipnozën dhe sëmundjet psikosomatike (psikofiziologjike) që u mbajt me 1965 në Paris, ku u lexuan shumë referate që verifikonin ndikimin pozitiv të hipnozës në mjekësi, në shumë fakultete të mjekësisë, hipnoza u fut si lëndë obliguese për mjekët e ardhshëm.

Përdorimi i hipnozës në mjekësi është shumë i madh. Ajo, siç e cekëm disa herë, zavendëson anestetikët dhe shpejton procesin e shërimit. Në stomatologji ajo është shumë e përhapur dhe një numër i madh stomatologësh, sidomos në Britani, Gjermani, Zvicër etj., aplikojnë këtë metodë me sukses shumë të madh në nxjerrjen e dhëmbëve pa dhembje, ndërsa në Itali është hapur shkolla speciale për nxjerrjen e dhëmbëve me hipnozë.



Intervenim stomatologjik i zviceranes dr. Bea Bucher në pacienten e hipnotizuar

Gjithashtu, me hipnozë bëhen lindje pa dhembje. Në Britani është shumë e popullarizuar lindja me anë të hipnozës dhe është metodë shumë e preferuar. Ndërsa në Itali është e njohur klinika „Bianko“, në Limbiat, 15 km afër Milanos, ku bëhen lindjet pa dhembje me anë të hipnozës, nën përkujdesjën e dr. Giampiera Mosokania.

Duhet thënë se hipnoza, si metodë psikoterapeutike, mund të përdoret si mjet mjaft efikas në parandalimin e frikës, duke u mundësuar kështu miliona grave lindje pa dhembje dhe pa pasoja tjera.

Në ditët tona, duke jetuar gjithnjë nën tensione psikike, nën trandje, shpesh të përcjella me emocione të forta, njerëzit gjithnjë e më shumë po u nënshtrohen sëmundjeve psikofiziologjike, që kanë si pasojë: të thatin të lukth ose zorrë, astmën, hipertoninë (ngritjen e tensionit të gjakut) etj. Në të gjitha këto sëmundje, hipnoza mund të ndihmojë shumë. Në librin e tij „Hipnoza në klinikën e sëmundjeve të brendshme“, studiuesi rus P.I.Bulj, shkruan se si në Petërsburg ka bërë kërkime 15 vjeçare në shërimin e këtyre sëmundjeve, në mëse 6000

pacientë. Kështu për shërimin e të thatit të lukth jep këto rezultate: nga 92 pacientë - 30 janë shëruar plotësisht vetëm me hipnozë; 33 janë shëruar plotësisht me hipnozë dhe me anë të medikamenteve; ndërsa 29 të tjerë kanë pasur përmirësime të dukshme (kanë pushuar dhembjet, të vjellat etj); këta të fundit kanë qenë pacientë, të cilët nuk kanë mundur të hipnotizohen. Autori thotë se suksesi varet nga thellësia e gjumit hipnotik.

Për shërimin e astmës është përdorur metoda e njëjtë. Nga 200 pacientë (128 femra dhe 72 meshkuj) të moshës 10-60 vjeçare, kanë rezultuar këto rezultate: 84 janë shëruar plotësisht dhe janë liruar nga spitali; 56 të tjerë kanë pasur shërime të dukshme (sulmet kanë qenë të rralla); ndërsa te 60 pacientë të tjerë (30%) nuk ka pasur kurrfarë efekti, sepse nuk kanë mundur t'i nënshtrohen lehtë gjumit të thellë hipnotik.

Gjithashtu, nga tensioni i lartë i gjakut, janë shëruar 160 pacientë (60 meshkuj dhe 100 femra), të moshës 20-60 vjeçare. Prof. Bulj thotë se nuk duhet ta konsiderojmë hipnozën si mjet universal për shërimin e të gjitha sëmundjeve, por shton se hipnoza në kombinim me medikamente ose me metoda tjera terapeutike është terapi mjaft efikase për shërimin e një vargu sëmundjesh.

Hipnoza gjithashtu mund të shërbejë edhe si metodë mjaft e suksesshme për shërimin e shumë sëmundjeve psikike dhe neurotike, dhe atë në mënyra të ndryshme. Na është e njohur psikoanaliza e Freudit, i cili pacientët e vet i kthente në kohën e mëparshme (me hipnozë) dhe i kërkonte konfliktet, situatat, të cilat kanë mundur të jenë faktorë e sëmundjës.



Te sëmundjet e rënda psikike, intervenimi me anë të metodës hipnotike lejohet vetëm në disa raste të jashtëzakonshme, përndryshe, në këso rastesh, psikologët nuk preferojnë të hipnotizohet i sëmuri, sepse është konstatuar se hipnoza tek disa sëmundje provokon efekt negativ dhe thellon sëmundjën edhe më. Por, në kombinim me disa medikamente, efeki i saj është shpresëdhënës për shërimin e pjesërishëm të disa simptomeve, të provokuara nga këto sëmundje të rënda psikike.

Edhe për alkoolizmin, narkomaninë si dhe pirjen e duhanit, që janë gjithnjë në rritje e sipër, hipnoza mund të përdoret si mjet mjaft efikas në parandalimin, e edhe në shërimin e këtyre sëmundjeve të varësisë, por këtu duhet vullneti dhe dëshira e pacientit për t'u shëruar. Gjithashtu, varet edhe shkalla e helmimit nga këto elemente.

Hipnoza mund të ndihmojë edhe në lehtësimin dhe zgjidhjen e problemeve seksuale. Impotenca tek meshkujt dhe frigjiditeti (ftohtësia) te femrat, janë probleme mjaft të përhapura në mbarë rruzullin tokësor, diku më shumë e diku më pak. Hipnoza mund të ndihmojë të tejkalohen këto vështirësi të cilat, si sëmundje psikogjene, provokohen nga shumë faktorë, siç janë: mungesa e dashurisë, edukimi dhe qëndrimi i gabuar ndaj seksit, frika nga mossuksesi, problemet apo ngarkesat familjare, turpshmëria etj. Në këto raste, barërat nuk mund të ndihmojnë gjatë, ato janë të efektit të kufizuar. Edhe psikoterapia e edhe sugjestioni ndonjëherë mund të ndihmojnë në zgjidhjen e këtyre problemeve, ndërsa hipnoterapia, pavarësisht nga të arriturat e reja mjekësore, mbetet ende metoda më efikase për largimin e gjykimeve të gabuara mbi seksin dhe shërimin e plotë të kësaj sëmundjeje.

Gjithashtu, kur jemi këtu, nuk mund të mos e përmendim edhe eksperimentin të cilin e ka zhvilluar dr. K. Tepperweini, i cili për ta vërtetuar ndikimin e hipnozës në organizmin njerëzor, para ekspertëve mjekësorë, demonstroi këtë proces: Një vajze, e cila nuk kishte gjinjë të zhvilluar normalisht e që dëshironte të kishte zhvillim normal të tyre si vajzat e tjera, si dhe për t'i bindur ekspertët për forcën e madhe të hipnozës, ia nxiti zhvillimi e te dy gjinjët në gjendjen e dëshiruar prej saj. Për ta thelluar edhe më shumë bindjen mbi forcën e hipnozës, dhe për të shmangur çdo dyshim për ndonjë veprim manipulues, ai së pari i sugjeroi asaj, pra pacientës, e cila gjendej në gjendje të thellë hipnotike, se njëri gji do t'i rritet në madhësinë e caktuar brenda një jave. Dhe, pas një jave, ai e arriti madhësinë e cakuar të njërit gji, derisa gjiri tjetër mbeti në madhësinë e mëparshme. Pastaj, prapë derisa pacientia gjendej në gjendje të thellë hipnotike, i sugjeroi se edhe gjiri tjetër, brenda një jave, do ta marrë madhësinë e gjirit të parë. Dhe prapë, pas sugjestionit, gjiri tjetër arriti madhësinë e caktuar dhe atë, më shpejt se i pari.



Kohët e fundit në Amerikë janë duke u bërë kërkime eksperimentale për mundësinë e trajtimit me hipnozë te të sëmurëve nga AIDS-i. Kjo posaçërisht ka të bëjë me të infektuarit që kanë rezultuar si pozitiv në testet HIV, dhe tek të cilët ende sëmundja nuk ka kaluar në formë aktive. Prof. Roni Berger nga Universiteti i Nju Jorkut, i cili që disa vite merret intensivisht me dukuritë e hipnozës, mendon se, sipas teorisë së sotme mbi AIDS-in, stresi dhe frika te të prekurit nga ky sindrom, janë faktorë kryesor të cilët përshpejtojnë zhvillimin e simptomeve të kësaj sëmundjeje vdrekjeprurëse. Nëse intervenohet në kohën e duhur, duke eliminuar sindromin e frikës dhe stresit, dhe duke e rritur vetëbesimin te pacientët e infektuar, do të mund të ngadalsojmë edhe zhvillimin e shpejtë të simptomeve të sëmundjës, e ndoshta, shpreson ai, edhe parandalimin e plotë të saj. Sipas kërkimeve më të reja psikoimunologjike, është vërtetuar se psika mund të ndryshojë sistemin imun të organizmit tonë dhe në këtë mënyrë do të mund t'i shërojmë shumë sëmundje, e edhe AIDS-in, përfundon ai.

Edhe pse, gjatë gjithë historisë së saj, hipnoza si mjet shërues ka hasur në sfida të mëdha, prapseprapë ajo i ka tejkaluar ato me sukses dhe sot është radhitur përkrah degëve tjera të mjekësisë si mjet ndihmës në shërimin e shumë sëmundjeve.

Pjesa vijuese, ku do të bëhet trajtimi i këtyre problemeve edhe praktikisht si dhe do të jepen sugjestionet përkatëse për to, nuk e ka për qëllim që nga ju lexuesë të nderuar të krijojë individin mjek. Qëllimi i këtij sqarimi është që ju të njoftoheni dhe të aftësoheni që në raste, kur intervenimi mjekësor është i pamundur ose i pasukseshëm, atëherë në bashkëpunim me mjekun, të jepni kontributin tuaj në këtë drejtim human. Siç e dini, shëndeti i njeriut (ku shpesh është në pyetje edhe jeta e tij) është shumë i çmueshëm, prandaj nuk do të ishte e arsyeshme që të merrni një përgjegjësi aq të madhe duke u munduar të luani rolin e mjekut. Mjeku, i cili nga ana e organeve kompetente është cilësuar si individ i specializuar dhe i është dhënë titulli dr., i bartë të gjitha përgjegjësitë ligjore për veprimet e veta me pacientë. Me këtë nuk dua të them se ju nuk guxoni ta përdorni hipnozën për shërim, por përdorimi i saj duhet t'i përshtatet edhe situatës. P.sh. ju mund ta

përdorni atë për largimin e vetive të padëshiruara, sëmundjeve të varësisë, largimin e streseve e depresioneve etj, por nuk u kisha preferuar që hipnozën ta përdorni, pa praninë e mjekut, te sëmundjet e rënda, ose në me rastin e intervenimet e ndryshme kirurgjike, në ato stomatologjike ose në largimin e dhembjeve gjatë lindjës etj., pasi për pasojat e mëvonshme përgjegjësia do të bie mbi ju.

ABSTINIMI (HEQJA DORË) NGA PIRJA E DUHANIT

Njëra ndër dukuritë më të përhapura, edhe pse shumë e rrezikshme për shëndetin, është duhani. Këtë e di secili duhanxhi. Në anketat e bëra nga hulumtuesit e ndryshëm, rezulton se secili i dyti duhanxhi ka provuar ta lërë atë, bile edhe nga disa herë, por pa sukses. Disa nga ta kanë pushuar së piri duhan edhe nga disa muaj, ose edhe vite, por pastaj kanë vazhduar prapë. Duhani, përveç që është i dëmshëm për shëndetin, sjell edhe dëm material.

Për shërimin e kësaj sëmundjeje të varësisë, hipnoza përbën mjetin më të suksesshëm gjer më tani, pasi mjetet dhe barërat mjekësore janë treguar të efektit të shkurtër. Procesi zhvillohet kështu: Pasi ta relaksoni pacientin, aplikoni ndonjërën nga metodat e shumëta për ta hipnotizuar atë. Pasi të arrini hipnotizimin e thellë të tij i sugjeroni: „Po e ndieni veten shumë mirë. Çdo gjë që po ua them po depërton lehtë dhe thellë në ndërdijen tuaj. Ndaj duhanit po filloni të ndjeni urrejtje. Urrejtja do t'ju shtohet për çdo ditë gjithnjë e më shumë, sa që një ditë nuk do të ndjeni nevojë më për të. Duhani më nuk do t'ju interesojë. Vetëm mendimi për të do të zgjojë tek ju bezdi."



Në rastet kur duhanxhiu nuk konsumon më shumë se një pako cigare në ditë mund t'i sugjerohet që pirjen e duhanit ta ndalë që nga ajo ditë: „Duke filluar nga ky moment, nuk do të pini më duhan. Nga ky qëllim nuk do të mund t'ju ndalë askush. Ju po i gëzoheni këtij veprimi, pasi po e ndihmoni shëndetin tuaj. Nga dita në ditë do ta

ndieni vetën mirë e më mirë. Duhani më nuk do t'ju interesojë. Ju nuk do të pini më duhan."

Por, nëse pacienti është duhanxhi i pasionur, i cili konsumon më tepër se një pako cigare në ditë, ndalimi i menjëhershëm i duhanit mund të kalojë pa sukses. Atij duhet t'i sugjerohet rrallimi i pirjes së duhanit nëpërmjet disa seancave, duke krijuar tek ai bindje negative për të dhe duke thelluar ndjenjën e urrejtjës ndaj tij: „Duhani, dita ditës, po ju duket gjithnjë më i pështirë. Pirja e tij po ju sjellë bezdi. Gjatë çdo ndezjeje të tij, bezdia dhe rezistenca ndaj tij po u shtohet. Kështu që, brenda disa ditëve ju nuk do të ndieni më nevojë për të. Për këtë ju do të ndjeni kënaqësi, pasi po i shërbeni shëndetit tuaj. Do të ndjeheni më i qetë, më i shëndoshë dhe më energjik. Asgjë nuk do të mund t'ju ndalë në vendimin tuaj. Duhani më kurrë nuk do t'ju interesojë."

Pas disa seancave, kur të vëreni rezultatet pozitive, i sugjeroni: „Tani, pas abstinimit (rrallimit) të pirjës së duhanit, po e ndiheni veten gjithnjë mirë e më mirë, edhe shpirtërisht edhe fizikisht. Pasioni i pirjës së duhanit tashmë tek ju tani është shuar. Ju më nuk po ndieni këtë nevojë nevojë për të. Edhe kur jeni në mes të duhanxhinjëve, nuk po e ndieni dhe nuk do të ndieni as në të ardhmën kurrfarë nevoje për të. Pirja e duhenit nga të tjerët, juve nuk do t'u pengojë dhe as që do t'i zgjojë pasionet e kaluara për të. Ato janë shuar në ju përgjithmonë. Kurrë më nuk do të ndieni nevojë për duhan."

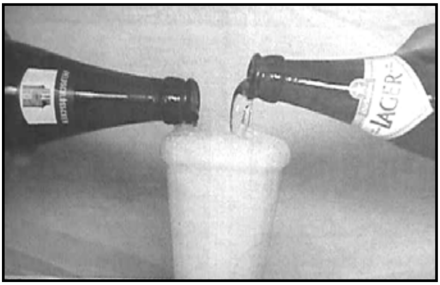
Pastaj, pasi t'ia regjistroni sugjestionet në ndërdije, e nxirrni pacientin nga gjendja hipnotike. Seancat mund të zgjasin, te dikush më pak e te dikush më shumë, varësisht nga gjendja emocionale e pacientit, si dhe nga varësia me nikotinë.

ABSTINIMI NGA ALKOOLI

Për shkak të pasojave shumë të dëmshme që shkakton te individi, alkoolizmi sot trajtohet si problem shoqëror. U desh të kalojnë shekuj të tërë për t'u kuptuar se alkoolizmi nuk është „dobësi morale" e as „veti e keqe", por sëmundje serioze psikiatrike e sociale. Edhe kërkimet më të reja në lidhje me alkoolin, nuk kanë rezultuar në nivelin e dëshiruar. Alkoolizmi edhe më tej mbetet sëmundje e pashërueshme, edhe pse ndërpreja e konsumimit të tij për një kohë të

caktuar është arritur me anë të terapive të ndryshme si dhe medikamenteve farmaceutike, por, pas ndërprerjes së terapisë ose barnave, edhe pas disa vitesh, kontakti i sërishëm i pacientit me alkoolin, rringjall simptomet e mëhershme dhe sëmundja prapë riaktivizohet. Mënyra më e mirë deri më sot, për çrrënjosjën definitive të kësaj dukurie të dëmshme, si për individin ashtu edhe për shoqërinë, konsiderohet hipnoza.

Përparësia e metodës hipnotike për shërimin e të sëmurëve nga alkooli qëndron edhe në atë, se pacienti nuk ka nevojë të shtrihet me javë e muaj nëpër klinikat e ndryshme, por procedura mund të zhvillohet edhe në shtëpinë e tij, duke i mundësuar atij aktivitet normal e pa presion në rrjedhat e jetës së zakonshme. Por një kusht është mëse i domosdoshëm: ai duhet patjetër të ketë dëshirë dhe vullnet të fortë të shërohet, të shkëputet nga ai përfundimisht nga alkooli.



Po t'i anketojmë alkoolistët e vërtetë, do të vërejmë se të pakët janë ata që me të vërtetë e dëshirojnë atë. Por, nga konsumimi i gjatë, edhe pse në fillim sporadik, ata janë bërë pre e alkoolit, duke u varësuar prej tij. Kështu alkooli kalon në shprehi dhe bëhet nevojë e domosdoshme për të alkoolizuarin, ku ai, nëpërmjet tij (në gjendje të dehur), mundohet të gjejë mbështetje për shuarjen e problemeve të ndryshme që e mundojnë. Duke gjetur një zgjidhje të „përshtatshme" për një kohë të caktuar, ai edhe ndien kënaqësi gjatë konsumimit të tij, derisa një ditë kalon në alkoolist kronik...

Pasi që alkoolikët janë gati gjithnjë në gjendje të dehur, ndieshmëria dhe sugjestibiliteti i tyre është shumë i madh, kështu që janë edhe shumë të përshtatshëm për t'u vënë nën pushtetin e gjumit hipnotik. Faktet e shumta nga mjekët hipnotizues, vërtetojnë se po që se aplikohet hipnoza në mënyrë të drejtë, mund të bëhet edhe shërimi i rasteve më të rënda.

Pasi që, siç e cekëm edhe më lartë, njerëzit (alkoolikët) e konsumojnë alkoolin dhe narkotikët zakonisht, për t'u ikur përkohësisht problemeve të cilat nuk mund t'i zgjidhin, edhe trajtimi i tyre me anë të hipnozës

kërkon kujdes më të madh. Atyre së pari (gjatë gjendjës së thellë hipnotike) duhet t'u bëhet një test psikoanalitik, duke i kërkuar shkaqet që e kanë sjellë atë deri te konsumimi i alkoolit. Pastaj, nëpërmjet sugjestioneve përkatëse, ata duhet t'i mësojmë se si në gjendje të zgjuar të ballafaqohen me to, si probleme normale që e mundojnë çdo njeri tjetër të shoqërisë. Pra, të mësohen ta shikojnë realisht rrjedhën e procesit të jetës, me të gjitha të mirat e të këqijat e saj, pa e stresuar vetveten. Po që se arrihet kjo, atëherë edhe abstinimi nga alkooli do të procedojë me sukses.

Ndikimi i hipnozës për abstinim nga alkooli mund të zbatohet edhe pa procedurën të cilën e cekëm më lartë, por efekti i shërimit nuk do të jetë i përhershëm, pasi që, pas ballafaqimit me problemet e vjetëra dhe gjykimin e gabuar mbi to, do ta sjellin pacientin prapë në gjendjen e mëparshme dhe do ta detyrojnë që t'i rreket prapë alkoolit. Prandaj, për të pasur sukses, duhet që procesin ta zhvillojmë në mënyrë sistematike, sipas planit të përcaktuar, ku përveç suksesit edhe koha e shërimit do të zgjasë relativisht shkurt dhe sëmundja nuk do të përsëritet më.

Pasi t'i keni evituar sfidat që kanë qenë faktorë evidentë për gjendjen e pacientit, e futni atë në gjendje të thellë të gjumit hipnotik edhe i sugjeroni: „Po e ndieni veten shumë mirë, çdo gjë është me ju në rregull. Frymëmarrjen e keni të thellë dhe të qetë. Asgjë nuk po ju mundon. Ju po dëshironi ta zgjidhni problemin e alkoolit, dhe do të keni sukses. Do t'ju ndihmojë ndërdija juaj. Nga ky qëndrim nuk do të mund t'ju ndalë askush. Nga ky moment nevoja për alkool do t'ju zvogëlohet. Nuk do të ndjeni më aq shumë nevojë për të. Dita ditës ju do të ndieni urrejtje për të. Aq shumë do të ndieni neveri ndaj tij sa që një ditë nuk do ta përdorni më. Vetëm era e alkoolit do të provokojë te ju gërdi..."

Pas disa seancave, kur t'i vëreni efektet e para pozitive, vazhdoni me thellimin e sugjestioneve: „Alkooli dita ditës, më nuk po ju intereson. Ju as që po ndieni nevojë për të, përkundrazi, mosprania e tij po ju sjell kënaqësi dhe qetësi shpirtërore e trupore. Asgjë nuk do të mund t'ju ndalë në këtë drejtim. Ju nuk po dëshironi të pini dhe as që do të pini më. Vetëm edhe mendimi për të do t'u provokojë neveri. Ky është vendim që vetë e keni marrë dhe do ta zbatoni. Ju nuk po e dëshironi

më, jo vetëm konsumimin, por as praninë e tij. Kurrë më nuk do t'ju tërheqë ai, kurrë!

Çdo ditë po e ndieni veten mirë e më mirë dhe po i gëzoheni kësaj. Jeni të lumtur që keni arritur një sukses të tillë. Më në fund, jeni të liruar nga ai armik i shëndetit dhe i xhepit. Kurrë më nuk do t'ju interesojë për të. Ju jeni i pavarur nga alkooli. Jeni i lirë."

Të gjitha këto ia regjistroni në ndërdije, pastaj e zgjoni nga gjumi hipnotik. Terapia mund të zgjasë me muaj, prandaj për këtë duhet durim dhe punë.

MBAJTJA E DIETËS ME ANË TË HIPNOZËS

Pesha e tepërt e trupit, sot i mundon një numër të madh njerëzish. Edhe pse në treg qarkullojnë aparatura të ndryshme për këtë qëllim si dhe literaturë e mjaftueshme me receta e rregulla të ndryshme të të ushqyerit, ky problem deri më sot nuk është zgjidhur definitisht. Pasi që ushtrimet me aparatura fitnesi kërkojnë kohë dhe punë, kurse rregullat e të ushqyerit nga recetat e ndryshe durim dhe abstinim nga shumë ushqime të preferuara, që rrallë kush mund t'u përmbahet, edhe këtu hipnoza paraqitet si mjeti më efikas në arritjen e peshës së dëshiruar.



Si shkaktar kryesor i rritjës së tepërt të peshës konsiderohet marrja e tepruar e ushqimit, e sidomos e prodhimeve me përbërje nga mielli i bardhë dhe sheqeri si: ëmbëlsirat, makaronat e shumë prodhime tjera nga këta elementë. Përmbajtja nga ushqimi, sidomos ai i preferuar, është shumë vështirë të realizohet, prandaj edhe njerëzit i drejtohen terapisë hipnotike, e cila pa u shkaktuar vështirësi të mëdha, dhe në kohë shumë të shkurtë plotëson nevojat e tyre ushqimore në masën e dëshiruar.

Te mënyra e imponuar e të ushqyerit me anë të hipnozës nuk duhet të veprohet sikurse në rastet e mësipërme, duke tentuar ndërprerjen e menjëhershme të marrjës së ushqimit të preferuar, por duhet të formulohen sugjestione, me anë të të cilave do të mund të ndikojmë në zvoglimin e dozës së atij ushqimi.

Para se ta filloni procesin e hipnotizimit, së pari dialogoni me pacientin rreth ushqimeve të preferuara të tij. Pas të dhënave të mjaftueshme, filloni procesin e hipnotizimit. Kur ta arrini induktimin e gjumit të thellë hipnotik, filloni me sugjestionet, të cilat duhet t'i përpiloni ashtu që t'i përshtaten ushqimit të preferuar nga pacienti: „Po e ndieni veten shumë mirë, çdo gjë me ju është në rregull. Nga dita në ditë apetiti juaj për ëmbëlsiar (ëmbëlsirat po i marr si shembull, pasi që siç thashë, sugjestionet përpilohen varësisht prej prefrencës së pacientit ndaj ushqimit të caktuar) po ju pakësohet. Edhe pse ato do të mbeten ushqimi juaj i preferuar, nuk do të ndjeni nevojë për konsumimin e shumët të tyre. Kjo indiferencë ndaj tyre dita ditës do t'ju shtohet, sa që një ditë do ta merrni vetëm një copë në ditë."

Në qoftë se pacienti është ushqyer tri herë në ditë me të, atëherë duhet që, për dy racionet e mbetuara t'i sugjerohet që, në vend të ëmbëlsirës, të hajë ndonjë pemë. „...për çdo ditë, duke filluar nga sot, do të humbni në peshë. Sa më shumë që do t'i humbni kilogramët, aq më shumë do t'ju shuhet apetiti për ëmbëlsira. Ju do ta ndieni atë humbje të kilogramëve, dhe për këtë do të ndjeni kënaqësi. Sa herë që t'ju bie ndër mend për ëmbëlsira, në vend të tyre do ta hani një mollë. Kjo do t'ua plotësojë nevojën tuaj dhe ju nuk do t'i përdorni më ëmbëlsirat. Në këtë veprim të vendosur, nuk mund t'ju ndalë asgjë. Ju do ta fitoni peshën e dëshiruar duke iu përmbajtur këtyre sugjestioneve. Këto sugjestione po depërtojnë lehtë dhe thellë në ndërdijen tuaj, nga ku edhe do të veprojnë për realizimin e dëshirës suaj..."

Në mënyrë të njëjtë mund të veproni edhe ndaj çdo ushqimi tjetër, të cilin pacienti e konsumon pa masë dhe krijon peshë të tepërt. Gjithashtu, hipnozën mund ta përdorni dhe për shtimin e peshës te personat e dobët, por natyrisht duhet t'i përshtani sugjestionet për atë qëllim, duke e shtuar apetitin ndaj ushqimeve kalorike e të shëndosha, si dhe duke ia imponuar orarin e rregullt të konsumimit të atij ushqimi, pacientit nevojtar.

HIPNOZA SI MJET KUNDËR DHEMBJEVE TË KOKËS

Ankesat nga dhembjet e forta të kokës, sot i shqetësojnë shumë njerëz të shoqërisë sonë. Edhe natyra e kësaj sëmundjeje si dhe e shumë të tjerave, që i trajtuam e që do t'i trajtojmë në vazhdim, mbetet ende e pasqaruar dhe, natyrisht, e pashëruar. Sulmet e forta në kokë, shkaktojnë dhembje të padurueshe dhe dekoncentrojnë plotësisht personin e atakuar, duke i pamundësuar atij veprim të mëtejmë në çfarëdo drejtimi. Për qetësimin e tyre ai (ajo) duhet të përdorë vazhdimisht tableta të llojeve të ndryshme, përdorimi i gjatë i të cilave shkakton probleme të shumta organike, shpesh mund të përfundojnë edhe me pasoja tragjike. Prandaj, edhe këtu, si mjet shumë efikase dhe pa pasoja mund të përdoret terapia me anë të hipnozës.



Pasi ta futni pacientin në gjendje të thellë hipnotike, i sugjeroni: „Jeni plotësisht i qetë, çdo gjë me ju është në rregull. Në trupin tuaj po shtrihet një ndjenjë e këndshme e qetësisë dhe harmonisë. Po e ndieni se si kjo ndjenjë po kalon nga këmbët deri te koka. Kokën po e ndieni shumë të lehtë dhe të kthjellët. Ajo gjithnjë e më shumë po ju kthjellohet dhe ju nuk po ndieni më dhembje. Dita ditës dhembjet tuaja të kokës do t'ju largohen dhe ju do ta ndieni kokën shumë, shumë të lehtë. Kokën po ua përfshin një qetësi e këndshme. Kjo qetësi e këndshme do të jetë e pranishme gjithmonë në ju. Ju po i gëzoheni kësaj qetësie e cila do t'ua mbajë kokën gjithnjë të lehtë dhe të kthjellët. Nga dita në ditë, do të jeni gjithnjë mirë e më mirë..." Pas regjistrimit të sugjestioneve në ndërdije, pacienti nxirret nga gjumi hipnotik.

Ka raste kur pacienti është shëruar plotësisht vetëm me një terapi hipnotike, por, pavarësisht nga kjo, pasi shpejtësia e shërimit varet shumë edhe nga sugjestibiliteti i pacientit, preferohet që terapia të zgjasë më së paku tri seanca, brenda një intervali kohor njëmujor.

HIPNOZA KUNDËR URINIMIT NË SHTRAT

Kjo dukuri është mjaftë e theksuar sidomos tek fëmijët. Te foshnjet kjo dukuri është e zakonshme, por me kalimin e kohës dhe me zhvillimin e tij të mëtejmë psiko-fizik, kjo dukuri zhduket. Mirëpo, te një numër i konsiderueshëm, kjo dukuri përcillet edhe në moshën e fëmijërisë (fëmijëria është periudha që përfshin moshën 2-11 vjeçare) e ka raste kur kjo dukuri përcillet edhe në fazën e adoleshencës. Edhe pse ka supozime të ndryshme nga specialistë përkatës për faktorët që e shkatojnë këtë dukuri, deri më sot nuk është arritur zbulimi i shkaktarit të vërtetë, si dhe shërimi i saj i plotë ende mbetet në pikëpyetje.

Pasi në këtë rast kemi të bëjmë zakonisht me fëmijë, procesi i hipnotizimit nuk na paraqet ndonjë problem, pasi ata, siç e kemi cekur disa herë, fëmijët i nënshtrohen lehtë sugjestionit. Pasi të arrini induktimin e gjendjës së thellë hipnotike, filloni me sugjestionet: „Jeni plotësisht i qetë. Frymëmarrjen e keni të thellë dhe të lehtë. Çdo gjë me



ju është në rregull. Po e ndieni se si një kënaqësi po ua përshkon trupin. Ju po i nënshtroheni asaj kënaqësie dhe po e ndieni veten shumë mirë. Fjalët e mia po depërtojnë lehtë dhe thellë në ndërdijen tuaj. Çdo gjë që po ju them po ju regjistrohet në ndërdije dhe ndërdija juaj do t'i zbatojë ato me kënaqësi, pasi ajo i shërben shëndetit tuaj. Sapo ta ndiejë ndërdija juaj, deri sa ju flini, se keni nevojë për urinim, ajo do t'ju zgjojë nga gjumi dhe ju do të shkoni në nevojtore ku do të urinoni. Pastaj do të ktheheni prapë në shtrat, ku do ta vazhdoni gjumin, qetë dhe këndshëm..."

Urdhërat e prera edhe këtu, si në shumë raste tjera, përjashtohen. Nuk guxoni t'i thoni pacientit: "Ju nuk do të urinoni më!", pasi që ky sugjestion mund të provokojë pasoja tjera. Këtu po e cek rastin që i ka ndodhur një shokut tim. Rreth viteve 87-88, kur kishim filluar të hulumtonim në botën e misterive të quajtuar parapsikologji, dhe kur ende ishim në hapat tonë fillestarë, natyrisht që bënim edhe lëshime. Në një rast, shoku S. kishte bërë një sugjestion të gabuar, duke e urdhëruar

pacientin: „...ju nuk do të urinoni natën në shtrat...“ Sugjestioni ishte pranuar nga pacienti, pasi ai gjendej në gjendje të thellë hipnotike, dhe ai nuk kishte urinuar. Por, gjatë natës kishte ndier shqetësime të përcjella me dhembje barku dhe mezi e kishte kaluar natën. Të nesërmën, pas sqarimit të pacientit, shoku S. e kishte kuptuar gabimin e bërë dhe kishte vepruer menjëherë duke e çbllokuar sugjestionin e gabuar dhe duke e regjistruar sugjestionin tjetër, të saktë. Nga ajo kohë, pacienti më kurrë nuk ka urinaur natën në shtrat.

HIPNOZA KUNDËR FRIKËS

Shfrytëzimi i hipnozës për këtë aspekt e eliminon frikën tek individi dhe frenon reakcionet e ndryshme që në shumë raste mund të kenë pasoja negative. Kur them „frikën“, nuk mendoj në eliminime e plotë të saj, por vetën në rastet e caktuara, si p.sh.: në rastet e intervenimeve kirurgjike, stomatologjike... ose në situatat e caktuara, të cilat nuk paraqesin rrezik të vërtetë dhe as burim të arsyeshëm dhe racional (fobiet), si: frika nga nata, uji, zjarri, hapësirat e mbyllura etj., sepse frika, gjërsa të mos bëhet intensive, është e dobishme, pasiqë aktivizon organizmin duke e vënë në gjendje gatishmërie përballë rrezikut që i kanoset. Pra, edhe ajo është një ndër motivet e rëndësishme të aktiviteit psikik njerëzor.



Emocioni i frikës ka ndikim edhe në shumë procese të tjera psikike. Në raste të shumta, sidomos kur ajo është intensive, duke ndikuar drejtpërdrejt në uljen e aftësive intelektuale dhe të të logjikuarit real, e detyron individin të kryejë edhe gjëra të ulëta, të kundërta me karakterin e tij, për veprimin e të cilave më vonë turpërohet. Prandaj edhe shumica e njerëzve që vuajnë nga simptomet e frikës intensive, në shumë raste bien në pozita të padëshiruara, e në shumë raste edhe poshtëruese për ta...

Këtu do të bëj vetëm sqarimin e sugjestioneve kundër frikës, me rastin e intervenimeve stomatologjike, të cilat vlejnë edhe për rastet

tjera. Te ky intervenim, hipnoza ndihmon për eliminimin e frikës te pacienti dhe dukshëm shpejton procesin e shërimit. Në qoftë se dikush i frikohet mjekut dhe, natyrisht inxheksionit, le ta zhfrytëzojë këtë përparësi, pra - hipnozën!

Pacienti mund të hipnotizohet disa minuta para intervenimit, por mund të përgatitet edhe disa orë a ditë para tij. Efekti është i njëjtë, por në rastet kur ai përgatitet më herët duhet të pajiset me posthipnozë, nëpërmjet shifrës së caktuar. Por, preferohet që hipnotizuesi, pavarësisht nga shifra e dhënë, të gjendet afër tij gjatë intervenimit. Ndërsa, te rastet e fobive (te frika nga uji, zjarri etj.), procesi i shërimit zhvillohet normalisht.

Pasi ta futni pacientin në gjendje të thellë hipnotike i sugjeroni: „...Jeni plotësisht i qetë. Çdo gjë me ju është në rregull. Po e ndieni veten shumë mirë. Frymarrjen e keni të thellë dhe ritmike. Çdo gjë që po ua u them po depërton dhe po ngulitet thellë në ndërdijen tuaj. Ndjenja e frikës po largohet nga ju, dhe ju po i gëzoheni kësaj. Ju më nuk po ndieni frikë nga intervenimi, as nga inxheksioni. Dita ditës kjo frikë ... do të largohet, dhe një ditë do t'ju zhduket plotësisht. Po e ndjeni një kënaqësi për këtë. Po e ndieni veten shumë të guximshëm. Kështu si po e ndieni veten tani do ta ndieni edhe në të ardhshmën. Po e ndieni se si pjesën e brendshme të gojës po ua përshkon një energji e këndshme. Ajo energji po ua përshkon dhëmbët dhe nofullat. Po e ndieni se si ndjenja e dhembjes nga ajo pjesë po ju largohet. Kur të numëroj deri në tre ju nuk do të ndieni më dhembje në dhëmbë dhe nofulla. Një,dy,tre. Ju nuk po ndieni më kurrfarë dhembjeje në ato pjesë! Gojën do të mund ta hapni dhe ta lëvizni normalisht. Kurrfarë dhembjeje nuk do të ndjeni gjatë intervenimit, përkundrazi, do të ndjeni kënaqësi. Tani mund ta hapni gojën. Hapeni! Gojën e keni të hapur dhe frymëmarrjen e keni plotësisht të qetë. Çdo gjë me ju është në rregull...“

HIPNOZA KUNDËR STRESIT

Faktorët e ndryshëm si: shkolla, diploma, puna, martesa, pushimi etj., janë burime kryesore të stresit për shumë njerëz. Edhe pse stresi është vështirë të përkufizohet si nocion i plotë, ndonëse ka shumë ide për të,

në psikologji definohet si kërkesë e përgjthshme, të cilës ne duhet t'i përshtatemi. Pasi që kërkesat në jetën e përditshme, si ato fizike, ashtu edhe ato psikike, janë të shumta e shpesh edhe të vështira për t'u zgjidhur nga aftësitë tona, ne i nënshtrohemi kështu presionit të vazhdueshëm të stresit.

Burime të stresit zakonisht konsiderohen situatat e pakëndshme gjë që në realitet nuk është plotësisht e vërtetë, pasi që, përveç si burim i situatave negative, stresi vjen edhe si burim i situatave pozitive. Kemi distresin - si një stres të dëmshëm që shkaktohet nga humbja e një njeriu të dashur, kur vuajmë nga ndonjë sëmundje e rëndë, kur dështojmë në veprimtari të ndryshme etj., si dhe eustresin - si një stres pozitiv që ka burim nga martesa, marrja e një note të mirë, arritja e suksesit në veprimtari etj. Psikologu H. Selye pohon se stresi, sikurse edhe frika, luajnë rol të rëndësishëm në zhvillimin psiko-fizik të jetës sonë (kur janë në suaza normale), e në mënyrë të veçantë eustresi, i cili është i domosdoshëm që të na motivojë të bëjmë një jetë intensive.

Ballafaqimi me problemet e ndryshme dhe mosaftësia jonë për t'i zgjidhur ato, na mban gjithmonë nën presionin e stresit. Ky presion, nëse nuk parandalohet, mund të shkaktojë probleme serioze, si fizike ashtu edhe psikike, e nëse stresi kalon në stadin e fundit - atë të rraskapitjës, mund të shpjerë madje edhe deri në vdekje. Vdekja voodoo, ku njerëzit vdisnin si rezultat i një mallkimi (magjisë), konsiderohet nga psikologu dhe studiuesi i këtyre rasteve, W. Cannon, se vjen nga pasojat e këtij stadi (rraskapitjës ekstreme), ku bëhet harxhimi i plotë i energjisë dhe shterimi i rezervave të trupit si pasojë e stresit.

Duke e parë se stresi në rrjedhat e jetës sonë është i pashmangshëm, duhet të mundohemi që atë ta përballojmë me sa me më pak pasoja. Përballimi i stresit varet shumë edhe nga personaliteti i individit. Psikologu Kobas, duke eksperimentuar në këtë drejtim, ka ardhur në përfundim se tipi i personalitetit të fortë e përpallon shumë më me sukses stresin se sa tipi i personalitetit fleksibil. Pra, njerëzit të cilët besojnë në forcën e tyre, që kanë kontroll mbi vetveten, janë shumë më pak të prekur nga pasojat e stresit, se sa njerëzit fleksibilë, të cilët janë të paaftë ta kontrollojnë veten. Prandaj, organizmi njerëzor duhet të mësohet se si t'i përballojë situatat stresore dhe ta përdor atë në mënyrë sa më konstruktive.

Njerëzit fleksibilë, ata të cilët i nënshtrohen ndikimit të stresit, duhet të binden në forcën e tyre të brendshme; ata duhet të mësohen se si ta kenë situatën nën kontroll; të bindën se përpjekjet e tyre japin rezultat etj. Kur njeriu ndjen se mund ta kontrollojë situatën, ai është më i aftë t'i përballojë edhe ngarkesat jetësore, pra streset. Si mjet më efikas për të ngritur moralin, dhe për t'i bindur njerëzit në aftësitë e tyre për përballimin e sfidave jetësore, preferohet hipnoza. Ata, nëpërmjet



sugjestioneve hipnotike, duhet të mësohen që në vete të kenë ndjenjën e sigurisë dhe qetësisë për t'i përballuar me sukses situatat e ngarkuara dhe për t'i mposhtur ato. Për menjanimin e kësaj situate, duhet të punohet ngadalë duke aplikuar disa seanca hipnotike. Sugjestionet duhet të përpilohen me përmbajtje të tillë që te pacienti të forcojnë bindjen e vetësigurisë dhe tejkalimin e problemeve me sukses, sepse suksesi i arritur i jep atij vullnet dhe forcë të re në zotërimin e situatave të mëtejme.

Pasi ta hipnotizoni pacientin, filloni me sugjestione: „...Jeni plotësisht i qetë dhe i relaksuar. Çdo gjë me ju është në rregull. Frymëmarrjen e keni të thellë dhe ritmike. Vetëm zërin tim po e dëgjoni, vetëm zërin tim dhe asgjë tjetër. Zëri im po depërton thellë në ndërdijen tuaj dhe ju po e dëgjoni me kënaqësi. Të gjitha sugjerimet që do t'ua them do të regjistrohen thellë-thellë në ndërdije dhe ajo do t'i zbatojë në jetën e përditshme ato. Vetëdija juaj nuk do të dijë asgjë për këtë. Po e ndieni se si nëpër trup po ju kalon një energji e çuditshme e cila po ju jep siguri. Kjo energji do t'ju ndihmojë në çdo veprim tuajin. Çdo gjë që do ta bëni, do ta bëni me vullnet dhe koncentrim të plotë. Të gjitha detyrat

do t’i kryeni qetë dhe me maturi, sepse ju jeni stabil, i fortë dhe i sigurt në çdo veprim. Të gjitha problemet do të mposhten me sukses nga ju, pa u shkaktuar kurrfarë presioni. Dita më ditë ju do të krijoni vetëbesim të plotë. Kjo do ta shtojë edhe më shumë sigurinë tuaj për veprime në të ardhmën. Siguria dhe qetësia juaj po rritet dita ditës. Gjithçka që do të ndërmirrni do ta realizoni me sukses. Në këtë gjendje po e ndieni vetën shumë mirë dhe shumë të sigurt. Dita ditës, në çdo pikëpamje, jeni mirë e më mirë. Ju po i gëzoheni kësaj gjendjeje sigurie e vetëbesimi. Gjithnjë do ta ndieni veten mirë e më mirë...“

HIPNOZA KUNDËR DHEMBJEVE TË LINDJES

Shfrytëzimi i hipnozës në këtë drejtim menjanon te gratë kompleksin e frikës dhe u mundëson atyre lindje pa dhembje. Përdorimi i hipnozës në obstetrikë është shumë i popullarizuar në Britani dhe Itali, por edhe në shumë vende të ndryshme të botës.

Në kongresin e psikiatërve që u mbajt më 1983, në Bled të Sllovenisë, pati polemika të shumta në relacionin instikt - frikë amënore.

Një pjesë e psikiatërve mendonin se aplikimi i anestezisë dhe hipnozës gjatë procesit të lindjes, pra largimi i dhembjeve, dobëson instiktin amënor, instikt i cili është i domosdoshëm për lidhjen shpirtërore (dashurinë) mes nënës dhe fëmijës, derisa pjesa tjetër kundërshtonte këtë hipotezë duke pohuar se përgjigja për atë raport nënë-fëmijë duhet kërkuar në strukturat specifike të personalitetit të individit.

Këtë tezë e mbrojnë edhe tre psikiatër të njohur amerikanë: M. Abramson, V. Heron dhe D. Newbold, të cilët e refuzojnë mendimin se gruaja duhet të përjetojë dhembje gjatë lindjes për të pasur raport shpirtëror nënë-fëmijë, duke cekur rastet te disa popuj primitiv ku lindjet bëhen fare pa dhembje pasi që te ata nuk është mbjellur ndjenja e frikës për kët akt.

Këta psikiatër, me anë të hipnozës, i përgatisnin pacientet e vata disa muaj para lindjes. Për disa gra, thonë ata, kanë qenë të mjaftueshme vetëm dy seanca për t’u përgatitur për lindje pa dhembje. Seancat kanë zgjatur nga gjysëm ore. Në seancat e tyre, me anë të sugjestioneve,

kanë insistuar që gratë shtatzëna të jenë sa më të relaksuara dhe sa më të qeta gjatë aktit të lindjes.

Edhe në Rusi është aplikuare një metodë për përgatitjën psiko-fizike



të shtatzënave. Edhe pse kjo metodë nuk është e njëjtë si ajo e hipnozës, të dhënat kanë rezultaur shumë pozitivisht: 85% të rasteve kanë kaluar pa dhembje, 12% me rezultate të kënaqshme ndërsa vetëm në 3% të rasteve nuk ka pasur sukses.

Lui Dalmas, në librin e tij „Sekretet e mjekësisë moderne“, i përshkruan këto raste: „Përgatitjen e udhëheq një mjek-akusher dhe një neuro-terapeut të cilët gruan shtatëzënë e njoftojnë për fazat e ndryshme të lindjes, duke insistuar në faktin se ky akt është plotësisht natyror kurse frika dhe ankthi i saj janë të pa baza...

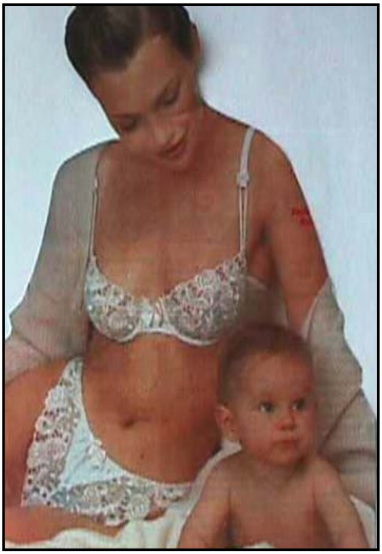
Me anë të testeve të kujdesshme ata me sukses e gjenin burimin e faktorëve të cilët kanë provokuar frikë, që zakonisht ishin të natyrës psikike dhe që ishin rrënjosur në ndërdijen e tyre nërpërmjet bisedave ose literaturës së ndryshme, dhe me anë të sugjetioneve i menjanonin ato bindje të gabuara mbi aktin e lindjes....“

Edhe dr. K. Tepperweini në librin e tij „Shkolla e lartë hipnotike“ shpreh mendimin: „Në qoftë se gruaja mësohet (ushtrohet), që aktin e lindjes ta presë në mënyrë të natyrshme dhe të qetë, do të habitet edhe vetë se lindja, jo vetëm që do të zhvillohet shpejt, por dhembjet fare nuk do t’i ndjejë, pasi dhembja krijohet për shkak të tendosjeve shpirtërore. Me fjalë të tjera, frika nga dhembjet provokon dhembje“.

Ekzistojnë shumë mundësi nëpërmjet të cilave mund të menjanohen dhembjet gjatë lindjës, por njëra ndër metodat më efikase mbetet hipnoza. Përgatitja e shtatëzënës duhet të fillojë disa muaj para lindjes, ndonëse nuk përjashtohet edhe mundësia e aplikimit të hipnozës drejtpërdrejt gjatë aktit të lindjes. Ajo, nëpërmjet disa seancave, duhet të parapërgatitet që atë akt ta presë pa kurrfarë kompleksi, por e qetë dhe e relaksuar si një akt madhor në jetën e saj.

Pasi ta keni futur shatëzënën në gjumin e thellë hipnotik, filloni me sugjerimet: „...Jeni plotësisht e qetë dhe e relaksuar. Çdo gjë me ju

është në rregull. Asgjë nuk po ju pengon në këtë gjendje të këndshme, përkundrazi, po ndieni kënaqësi. Gjatë çdo frymëmarrjeje po futeni thellë e më thellë në këtë gjendje të kënaqësisë shpirtërore. Qetësia po ua mbështjell të gjithë trupin si një energji mbrojtëse . Po e ndieni veten shumë mirë dhe sigurt. Vetëm zërin tim po e dëgjoni dhe asgjë tjetër, vetëm zërin tim. Ai po depërton lehtë dhe thellë në ndërdijen tuaj. Çdo gjë që po ua them po regjistrohet në ndërdijen tuaj, nga ku edhe do të zbatohen sugjestionet e dhëna. Ju jeni shtatëzënë dhe jeni krenare për atë. Pas një kohe pritni edhe lindjen e frytit tuaj më të dashur e më të shtrenjtë. Ju këtë po e prisni me kënaqësi. Jeni shumë e lumtur për një akt të tillë. Gjatë gjithë kohës, deri në aktin e lindjes, e sidomos gjatë lindjes, do të ndjeheni shumë mirë, e qetë dhe e ralaksuar. Nuk do të ndjeni mundime e as dhembje, përkundrazi do të përjetoni një kënaqësi të këndshme, ashtu si po e ndjeni tani. Ju do ta përjetoni aktin e lindjes fuqishëm, me të gjitha ndjenjat, por pa dhembje dhe pa pasoja dhe me një kënaqësi të papërshkruar. Edhe shërimi i juaj do të jetë shumë më i lehtë dhe më i shpejtë... Po e ndieni veten shumë mirë. Këto sugjestione që ua thashë po depërtojnë dhe po regjistrohen thellë-thellë në ndërdijen tuaj, nga ku edhe do të realizohen. Dita ditës ju do ta ndjeni vetën mirë e më mirë, qetë, këndshëm dhe plot energji e disponim...“



Hipnoza, siç shihet edhe nga rastet e lartpërmendura, mund të përdoret në shërimin e shumë sëmundjeve dhe menjanimin e shumë shprehive të padëshiruara negative. Për sqarimin e detajizuar te sugjestioneve për të gjitha sëmundjet duhet të shkruhet një libër kapital, por ju, duke u bazuar në rastet e lartpërmenura, mund ta zbatoni atë edhe në shumë raste tjera kur e shihni si të arsyeshme. Besoj se, për përpilimin e sugjestioneve, tani nuk do të keni vështirësi, pasi që sugjestionet e shumta që i kam cek në këtë libër ua lehtësojnë atë.

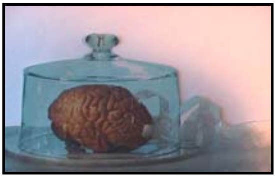
Përdorimin e hipnozës mund ta aplikoni edhe në shërimin e këtyre sëmundjeve: sëmundjeve psikofiziologjike (psikosomatike) si: të thatit në zorrë, në lukth, astmës, tensionin etj., pastaj edhe për shërimin e shumë sëmundjeve psiko - neurotike, depresioneve, çregullimeve të ndryshme shpirtërore, për shërimin e të sëmurëve nga narkotikët etj. etj., por, natyrisht, duke i hartuar paraprakisht sugjestionet përkatëse për sëmundjen përkatëse.

MËSIMI ME NDIHMËN E HIPNOZËS

FORCA E TRURIT

Truri konsiderohet si një ndër krijesat më të ndërlikuara dhe më të çuditshme të natyrës në tokë, kurse kapaciteti i tij është fare pak i shfrytëzuar. Sipas prof. Toni Bizen-it, trurin e kemi në funksion vetëm 1%, nërsa Karl Shishar jep mendimin se vetëm 10% e trurit shfrytëzohet, kurse pjesa tjetër (90%) është e fjetur. Njohuritë më të reja deri më sot, rezultojnë se truri shfrytëzohet rreth 4% nga kapaciteti i përgjithshëm të cilin ai e posedon.

Kapaciteti i trurit është i pakufishëm sa që asnjë „tru“ elektronik nuk mund ta arrijë. Ai mund të pranojë deri në 10^{15} mendime të ndryshme. Për ta kuptuar këtë më mirë, po bëjmë një krahasim figurativ. Për t'u numëruar kjo madhësi e informacioneve, një njeriu i duhen mbi 30 vjet pune të pandërprerë, ditë e natë, me shpejtësi: një informacion për një sekondë; ose nëse e paramendojmë se secila njësi e mendimeve ose çdo informacion është në madhësinë e një kokrre gruri, atëherë kjo masë e pamatur e grurit do të duhej të vendosej në një depo, e cila do të kishte lartësinë 3 m, gjërësinë 5 m dhe gjatësinë 4.500 km. Vetëm në korën e trurit ekzistojnë rreth 15 miliardë qeliza, të cilat po të vendoseshin në një varg të pandërprerë, do të formonin gjatësinë rreth 100.000 km. Se si funksionojnë ato disa miliardë qeliza në tru, të cilat formojnë biliona lidhjesh mes veti, e ku në çdo sekondë ndodhin miliona reaksione kimike, me gjasë, deri në fund kurrë nuk do të zbulohet!



Këtu e paraqita vetëm një hyrje të shkurtër rreth kapacitetit të trurit (më gjërësisht rreth trurit kam shkruar në librin „Parapsikologjia ...“) për t'ua bërë të njohur, juve lexues të nderuar, forcën e pakufishme të tij dhe mundësitë e mëdha të shfrytëzimit për shumë nevoja jetësore, e sidomos për dituri. Një gjë të tillë na e mundëson hipnoza!

HIPNOZA KREATIVE

Shumë zbulime epokale që janë bërë, e kanë burimin në forcën e pakufishme të ndërdijes (trurit). Kështu p.sh. shkencëtari Nils Bor në ëndërr (autohipnozë e pakontrolluar) e kishte parë modelin e atomit të cilin që moti e kërkonte; pastaj kirurgu kanadez Frederik Benting në ëndërr e zbuloi isulinën; kimisti gjerman Fridrih Kekule derisa udhëtonte me autobus për një moment e humb vetëdijen, e kur zgjohet nga ajo gjendje kllapie veç e zotëronte strukturën dhe formën e benzolës, e shumë e shumë raste të tjera.

Por lind pyetja: si mund të arrihet deri te mënyra dhe çasja për stimulimin e kreativitetit? Eksperimenti i parë në këtë drejtim daton që nga viti 1936, kur në klinikën e Leningradit, prof. dr. i shkencave mjekësore A. M. Svejdoshc ua lexoi tri vajzave, të cilat flinin (ishin në gjumë hipnotik), disa tregime interesante. Në mëngjes te tri vajzat e përsëritën këtë përrallë si ëndërr të tyre.

Ky eksperiment është ndër të parët që është regjistruar si i tillë, edhe pse ekzistojnë mendime se qysh në tempujt e vjetër budistë, klerikët u përsëritnin nxënësve, deri sa ata flinin, tekstet e librave të shenjtë.

Në vitin 1940, në këtë fushë, filloi të hulumtonte L. A. Bliznсenko, nga Kijeva. Ai e formoi një klasë speciale në të cilën mësohej vetëm natën dhe e përdori metodën e hipnopedisë (metodë e të mësuarit në gjumë). Ligjëruesit gjatë ditës i mbanin ligjeratat e zakonshme, ndërsa në mbrëmbje bëhej konfirmimi i dijes. Rezultatet ishin të mrekullueshme. Këtë më së miri e ilustron rasti i inxhinierit të kimisë, 23 vjeçarit V. Voloshcin. Ai p.sh., për 22 net u mësua të flasë anglisht. Pas mësimeve të natës, në mëngjes ai zgjohej i kthjellët dhe deklaronte se kishte fjetur shumë mirë.

Koha e mësimit te Bliznicenko, që ishte njëherit edhe udhëheqës i laboratorit, në institutin e gjuhëve të Akademisë së Shkencave te Bashkimit Sovjetik, zgjaste një muaj. Për një natë nxënësit mësonin 40-100 fjalë të huaja, që do të thotë se për një muaj ata mund të mësonin rreth 2000 fjalë e që janë të mjaftueshme për komunikim.

Gjithashtu është interesant të ceket, se gjatë mësimit me hionozë, rezultate përafërsisht të njëjta tregojnë si të rinjtë, ashtu edhe njerëzit e

moshës 50 vjeçare. Pra, këtu nuk ka dallim moshe siç ndodh gjatë kushteve normale.

Vëmendje të veçantë në botë tërhoqi edhe eksperimenti të cilin e udhëhoqi hipnotizuesi Mari Belin nga Italia. Ai e kishte zgjedhur një grup studentësh nga instituti „San Vincenco“ në Borgen dhe me ta kishte eksperimentuar. Ai u vinte studentëve kufijet (dëgjueset) dhe nëpërmjet mikrofonit i hipnotizonte, më pastaj, mikrofonin ia jepte profesorit të rregullt, i cili e mbante ligjeraten.

Pas zgjimit, u konstatua se studentët e kishin mbajtur në mend gjithë ligjeratën dhe, që është me rëndësi, e kishin kuptuar plotësisht esencën e saj. Pra, në atë gjendje, jo vetëm që e kishin mbajtur në mend mekanikisht, por edhe e kishin kuptuar përmbajtjen. Për studentët që i ishin nënshtruar njëherë pushtetit hipnotik, Belini, pas një kohe shfrytëzonte kasetën e magnetofonit në të cilën ishte i regjistruar zëri i tij, të cilën profesori i rregullt ua lëshonte atyre. Efekti ishte i njëjtë.

Mario Belini zhvilloi eksperimente edhe me fëmijë, duke u mësuar atyre, gjatë gjumit hipnotik, këngë franceze. Ai dokumentoi se fëmijët gjatë gjumit hipnotik, pavarësisht se a janë nxënës të mirë apo të dobët, tregojnë rezultate të njëjta.

Gjithashtu, me hipnopedi u morën edhe dr. Lozanovi dhe dr. Sharankov në institutin e sugestopedisë në Sofie.



Për eksperimentet e bëra me anë të hipnozës, që janë zhvilluar në BRSS, shkruan psikiatri V. Rajkov. Në eksperimentet që ai i përshkraun, detyra e grupit prej 15 pjesëmarrësve, ishte mësimi i fjalëve nga gjuhët e huaja. Kështu, atyre u sugjeroheshin nga 40-120 fjalë gjatë një seance. U konstatua se, sa më i vogël që është numri i fjalëve, aq më shumë ato mbahen në mend. P.sh. kur janë sugjeruar 80 fjalë, 70 prej tyre janë mbajtur në mend, ndërsa kur janë sugjeruar 120 fjalë, subjektet kanë mbajtu në mend 80-100 fjalë. Mirëpo, me ushtrime suksesi përmirësohej, p.sh. nga 120 fjalë të sugjeruara, pas ushtrimeve, 110-115 prej tyre janë mbajtur në mend. Përveç dy pjesëmarrësve, të tjerët nuk e dinin asnjë gjuhë të huaj.

Të gjithë nxënësit pjesëmarrës ishin nën kontroll mjekësor, kështuqë te të gjithë u vërejt përmirësim i vetëbesimit, rritje e koncentrimit dhe e të mbajturit mend. Një inxhinier deklaron se, pas disa seancave hipnopedike, po e ndiente veten më të qetë dhe më stabil. Para mësimit me anë të hipnozës ai (inxhinieri) nuk mund të mbante në mend më tepër se 10 fjalë që i mësonte në gjendje të zgjuar, ndërsa tani, pas seansave hipnotike, i mbantë në mend 30-40 fjalë, dhe atë, vetëm pasi i lexonte dy-tri herë, po në gjendje të zgjuar.

Roberto Provana, psikolog italian dhe hipnolog i njohur, kërkimet e veta vitet e fundit i ka drejtuar në fushën e shkencës dhe teknologjisë. „Pasi që në këto fusha kërkohen gjithnjë ide të reja, nevoja e zbatimit të hipnozës në këtë drejtim është mëse e nevojshme, pra, zgjidhja e problemit është: si të bëhen njerëzit më kreativë? - thotë ai“. Të hipnotizuarit, Provana i urdhëron që të projektojnë, vizatojnë etj. ide të ndryshme, posaçërisht nga fusha tekniko-shkencore, dhe pasiqë në këtë drejtim ai arriti rezultate të lakmushme, shumë organizata iu drejtuan për ndihmë.

„Ekzistojnë teste me anë te të cilave përcaktohet kodeksi mentalo-operativ dhe potenciali i te dy hemisferave të trurit - thotë Provana. Me metoda të posaçme është e mundur që të arrihen shumë rezultate. Këto teknika „për mendim kualitativ“ aktivizojnë fushat e fjetuara të ndërdijes dhe na mundësojnë që të zbulojmë: se të gjithë jemi kreativë, pasi që menjanohen inhibicionet, që janë fryt i mendimeve tona të gabuara. Kjo është, mund të them njëjtë, sikur ta fërkojmë llampën e Aladinit! Në këtë mënyrë, njeriu mund të kontribuojë shumë, si në zhvillimin dhe ngritjen individuale, ashtu edhe në fushat tekniko-shkencore, që janë shumë të rëndësishme për prosperimin e shoqërive të sotme“, përfundon ai.

HIPNOZA PËRMIRËSON SUKSESIN NË SHKOLLË

Përgatitja e suksesshme për menjanimin e shumë problemeve, siç e kemi cekur disa herë, kërkon kujdes të përqëndruar. Kjo vlen edhe për ngritjen e suksesit në shkollë. Për këtë qëllim, mbamendja luan rolin vendimtar. Me mbamendjen do të ishte gjithçka në rregull, po t'ia kushtonim asaj kujdesin e merituar. Ka raste kur nxënësit nuk i

kujtohet asgjë nga ligjerata e arsimtarit që është mbajtur atë ditë, ndërkoh që është në gjendje që t'ju sqarojë detajisht sekuancat e ndonjë filmi të cilin e ka parë edhe para një jave! Prandaj, detyra e hipnotizuesit këtu është, që gjatë gjumit hipnotik te nxënësi, studenti etj. të zgjojë interesin për mësim dhe të koncentrojë kujdesin e tij në të.

Edhe këtu, sikurse në rastet e më sipërme, për të cilat kemi bërë fjalë më herët, sugjestioni luan rolin vendimtar, por i dhënë gjatë gjumit të thellë hipnotik. Pasi ta bëni një bisedë me nxënësin, dhe të kuptoni vështirsitë e tij, mund ta filloni procesin e hipnotizimit. Sugjestionet mund t'i përpiloni edhe për një lëndë ose edhe për të gjitha bashkërisht. Me të arritur gjumin hipnotik, filloni me dhënien e sugjestioneve: „...Po e ndieni veten shumë mirë. Çdo gjë me ju është në rregull. Trupin po ua pushton një ndjenjë e këndshme. Po ndiheni shumë i lumtur. Dyert e ndërdijes po ju hapen. Zërin tim po e dëgjoni shumë mirë. Ai po depërton thellë-thellë në ndërdijen tuaj. Çdo fjalë e imja po regjistrohet në ndërdijen tuaj dhe të gjitha ato që do t'i them, do t'i zbatoni me përpikmëri. Ato i shërbejnë suksesit tuaj, ardhmërisë suaj. Dita ditës interesi juaj për shkollë do t'ju rritet. Në të ardhmën, gjithë koncentrimin do ta orientoni në fjalët e arsimëtarëve. Nuk do të lejosh asgjë të ndalojë nga kjo. Mësimi do të të sjellë kënaqësi dhe kjo do të ndikojë në bashkpunim më intensiv me arsimtarët. Kjo do të ta rrisë edhe respektin për ta.

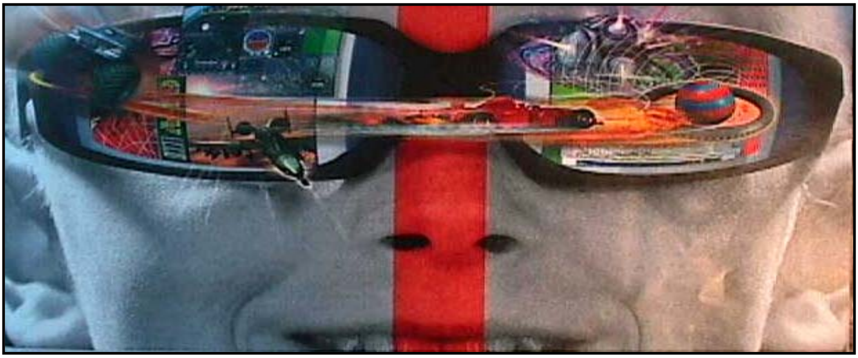
Të gjitha detyrat do t'i zhvillosh me kënaqësi dhe me koncentrim të plotë. Nuk do të të interesojë asgjë tjetër para se t'i kryesh detyrat e shtëpisë. Mësimi për ty do të jetë gjëja më prioritare. Do t'i gëzohesh suksesit tënd, i cili do të vie gjithnjë në rritje. Edhe më tutje do të punosh me kënaqësi në të gjitha projektet shkollore. Nga dita në ditë do të arrish suksese të reja në çdo drejtim. Nuk do të lejosh asgjë të të ndalë nga ky qëllim. Do të përparosh gjithnjë e më shumë, gjithnjë e më shumë..."

HIPNOZA ZHVILLON INTELIGJENCEN

Për nocionin „inteligjencë" ekzistojnë mendime të ndryshme, pasi që një përkufizim i plotë për të ende mungon. Disa psikologë e konceptojnë atë si aftësi që të mësohet e reja dhe e panjohura; disa tjerë

si aftësi e formimit të koncepteve abstrakte dhe e të menduarit abstrak; të tretët e konceptojnë si aftësi e zgjidhjës së problemeve dhe e orientimit në situata të reja e kështu me radhë. Nga kjo mund të kuptojmë se inteligjenca si koncept vështirë mund të formulohet. Përcaktimi që përmendet më së shumti është: inteligjenca është aftësi e të mësuarit dhe e të orientuarit në mënyrë adaptive në situata të reja, në bazë te të menduarit.

Një ndër karakteristikat kryesore të personalitetit është edhe inteligjenca. Njeriu që posedon një veti të tillë, pra që është inteligjent, natyrisht se çmohet nga të gjithë. Prandaj, secili individ, pavarësisht se si e koncepton nocionin „inteligjencë“, synon arritjen e shkallës sa më të lartë të saj. Për arritjen e kësaj shkalle, duhet punë. Por, përveç



punës, janë edhe shumë faktorë tjerë që e kushtëzojnë atë. Bazat fillestare të saj burojnë nga faktorët gjenetikë. Gjithashtu rol të rëndësishëm kanë edhe faktorët mjedisor: rrethi, shoqëria, shkolla etj. Por, pavarësisht prej gjithë këtyre faktorëve, puna intensive (të mësuarit intensiv) është ajo që vendos themelet e saj në trurin tonë. Shumë psikologë e mohojnë këtë mendim dhe supozojnë se bazat vendimtare, jo vetëm për inteligjencën, por edhe për shumë veti tjera të personalitetit, burojnë nga faktorët gjenetik, por eksperimentet e shumta, që janë zhvilluar me hipnozë në këtë drejtim, e demantojnë atë tezë si të paqëndrueshme, si p.sh. eksperimentet e Belinit etj.

Pasi që të mësuarit intensiv konsiderohet si bazë për ngritje intelektuale, edhe sugjestionet duhet të jenë të atij karakteri. Ato duhet të jenë të përpiluara ashtu, që te mediumi të zgjojnë dashuri ndaj librit, leximit etj. Duhet së pari të bëni një bisedë me mediumin dhe të

njoftoheni për vështirësitë që i paraqiten atij, duke stimuluar zgjidhjen e tyre nëpërmjet sugjestioneve gjatë gjumit hipnotik. Pasi ta keni futur mediumin në gjendje hipnotike, filloni me sugjestione: „...Gjithçka është me ju në rregull. Po e ndieni veten shumë mirë. Frymëmarrjen e keni të thellë dhe ritmike. Zërin tim po e dëgjoni shumë mirë. Ai po depërton lehtë - lehtë në ndërdijen tuaj dhe atje po regjistrohet. Të gjitha sugjestionet që do t'ua them do t'i zbatoni me përpikmëri. Për këto veprime vetëdija nuk do të dijë asgjë, ato do t'i zbatojë ndërdija... Dita ditës interesimi juaj për dituri do t'ju shtohet. Asgjëje tjetër më shumë se asaj (diturisë) nuk do t'i jepni rëndësi, ajo për ju do të jetë çështje prioritare. Dita ditës interesimi për librin gjithashtu do t'ju shtohet, e edhe për leximin e tij. Leximi për ju do të jetë ushqim shpirtëror. Ai do t'ua zhvillojë horizontin e diturisë. Ju po i gëzoheni këtij fakti, sepse kjo po i shërben zhvillimit tuaj, inteligjencës suaj. Nuk do t'u pengojë asgjë nga kjo rrugë, pasi ju dëshironi të jeni njeri inteligjent, njeri i zgjuar. Dhe ju do ta arrini këtë, dita ditës gjithnjë e më shumë, gjithnjë e më shumë..."

FENOMENET E HIPNOZËS

KUR NJERIU MBIZOTËRON PSI-NË

Në këtë pjesë do të bëjmë fjalë për një fushë, sa interesante, po aq edhe mahnitëse! Eshtë fjala për disa dukuri, të cilat nën forcën e sugjestionit ose autosugjestionit hipnotik, fuqizohen dhe rriten deri në përmasa fantastike dhe kështu provokojnë fenomene të çuditshme si: ritualet e sufizmit - ku bëhet therrja me shpata e pinjall; ecja nëpër zjarrë me këmbë të zbathura - duke mos pësuar kurrfarë djegjeje; fenomenet e çuditshme të fakirëve indianë dhe klerikëve tibetas - „ngjitja nëpër litar“, qëndrimi mbi gozhda, „varrimi për së gjalli“ etj; Shkrimi i shpejtë i romaneve gjatë gjumit hipnotik si dhe vizatimet e ndryshme po në këtë gjendje, e shumë gjëra tjera interesante.



Edhe pse këto dukuri, për t'u sqaruar veprimi i tyre, meritojnë trajtim më intensiv, duhet të pranohet se nga shkenca bashkëkohore janë nënçmuar e injoruar, duke u cilësuar nga ajo si sharlatanizma, truqe, halucinacione etj. Por, ka edhe raste kur nga persona eminentë, është pohuar se këtu janë në pyetje elementë ende të panjohur për shkencën, pasi shkenca është në hapat e parë të zhvillimit dhe mohimi i çfarado gjëje të panjohur, pavarësisht se nga kush, vetëm sa e dëmton imazhin e saj. Midis tyre mund të përmendim: Einsteinin, Schopenhauerin, Gëten, Jungun, Freudin, Pavlovin etj. të cilët kanë bërë kërkime të shumta mbi këto dukuri, dhe kanë kontribuar mjaft në këtë drejtim duke u munduar që parapsikologjinë ta konsolidojnë në rang shtetëror.

Sot e dimë se në botë gjithçka lëviz, agjë nuk është e qetë. Lëvizja është relative, qetësia edhe pse në dukje është absolute, në fakt, edhe ajo është relative. Relative është gjithashtu gjithçka që dijmë nëpërmjet shqisave tona, kurse apsolute është vetëm ajo që mund ta kuptojmë nëpërmjet ndodhive mistike. Nuk ka as materie të palëvizshme. Sakaq çdo lëvizje është jetë, kështu që i gjithë universi fizik vibron në jetë. Materia, energjia dhe jeta janë tri shikime të ekzistimit material. Dhe, pikërisht për këtë, pasi pesë shqisat tona na mashtrojnë pandërprerë, bota e jashtme na paraqitet në këtë apo në atë trajtë, kështu që dukuritë natyrore nuk mund t'i sqarojmë në esencën e plotë të tyre.

Parapsikologu amerikan, prof. D. Rihne, në librin e tij shkencor „Shpërndarja e shpirtit të njeriut“ shkruan: „Eshtë e pikëllueshme, por e vërtetë, që ne sot më mirë e njohim atomin se shpirtin, i cili na mundëson ta njohohim atë. Kur të arrijmë ta njohim shpirtin vetëm përgjysmë, sa fizika sot e njeh materien, atëherë, me gjasë, do të jemi në gjendje të parashtrojmë ligje të karakterit parimor, që për jetën e njerëzve do të jenë të një rëndësie të madhe“. Me fjalë të tjera, mund të themi: se vetëm atëherë kur njeriu do të mund të depërtojë në thellësitë e shpirtit të vetë (trurit), t'i zbulojë ligjet e funksionimit të tij dhe të mbizotërojë mbi to (PSI-në), do të zgjidhen edhe dilemet e shumta të karakterit enigmatik që mbisundojnë për fenomenet parapsikologjike. Pra, atëherë do të mund të sqarohen dhe fenomenet për të cilat do të bëjmë fjalë në vazhdim.

DEMONSTRIMET RRËQETHËSE

Ndër fenomenet e shumta (si burim i forcës së brendshme të njeriut), por në dukje rrëqethës, është edhe fenomeni i therjes në pjesëve të ndryshme të trupit me mjete të mprehta metalike. Këto veprime rrëqethëse demonstrohen zakonisht gjatë ceremonive fetare, nëpërmjet të cilave, anëtarë të besimeve të ndryshme ndër shumë popuj të botës, paraqesin forcën e gjithëfuqishme të Perëndisë. Kështu, p.sh., në jug të ishullit Ceylona (Indi), gjatë një ceremonie fetare për nder të Hynjisë hinduse, anëtarë të këtij besimi, të shpuar me mjete metalike dhe të kapur nëpër pjesë të trupit me çengel, rrinë varur për një kohë të gjatë.

Duke shqipëtuar fjalë magjike, ata bien në gjendje transi dhe nuk ndiejnë kurrfarë dhembjeje.

Pastaj anëtarët e sektit Sadhu, të cilët për nder të Zotit Shiva dhe gruas së tij Minakshi, për çdo vit mblidhen në tempullin e njohur në qytetin Madurai, në jug të Indisë, ku „njeriu i shenjtë“ me një shpatë të madhe i shpon te dy anët e fytyrës dhe gjatë asaj gjendje ekstaze ai nuk ndien kurrfarë dhembjeje.





Majtas: anëtari i fisit hindu duke qëndruar i varur në çengela gjatë një ceremonie fetare që u mbajt më 23 janar 1997 në qytetin e indisë Madras
Djathtas: „Njeriu i shenjtë“ i shpuar në dy anët e fytyrës me shpatë

Gjithashtu, rast konkret i kemi edhe demonstrimet e dërvishëve tanë (Kosovë), ceremonia e të cilëve mbahet në Prizren. Dërvishët tanë, që i takojnë rendit të Rufaive, për çdo vit, me 22 mars, me rastin e Sulltan Nevruzit, ditës së lindjës së hz. Alisë, treshëgimtarit të parë të hz. Muhametit, në teçen e Prizrenit, e festojnë këtë ditë me një ceremonial të veçantë, gjatë të cilit kryhen therje me shpata, pinjall e hanxhar.

Ceremoniali fillon me këndimin disaorësh të ilahive, pas të cilave vjen Ziqiri (Ziqiri është një lutje e dërvishëve, nëpërmjet së cilës ata ndahen nga bota e përditshme, prej Nefisit (egos) dhe i dorëzohen Allahut). Përsëritja e pandërprerë e emrit të Allahut, e cila shoqërohet me thirrje karakteristike „Hu“, dhe lëvizjet e kombinuara ritmike, herë në një anë e herë në tjetrën, i bien ata në një gjendje transi (autohipnozë). Pas kësaj, nën tingujt e instrumenteve të posaçme, fillon dërgimi i viktimave të përgjakura Allahut, pra fillon therja rituale nëpër faqe, gjuhë, bark etj. me anë të mjeteve të mprehta metalike si: shpata, hanxhar, pinjall etj.të cilën dërvishët e quajnë „zarpa“.

Qëllimi i ritualit nuk është fascinimi i masës, thonë ata, as provokim i ndonjë sensacioni magjik, por dëshmi e fuqisë së Zotit, pasi sipas sufizmit, në çdo besim ekziston emisari i Zotit, i cili duhet që me anë të veprimeve të veta (që dërvishët i quajnë „keramete“) të dëshmojë fuqinë e të Madhërishmit. Poashtu, thonë se „kerametet“ nuk i kryen dërvishi, por ai e lë në dispozicion trupin e tij fizik, nëpërmjet të cilit i Madhërishmi demonstron fuqin e vet.

Gjithashtu është interesant te ceket se edhe gjatë ritualit, por edhe pas daljës nga ai, ata nuk ndjejnë dhembje në trupin e tyre fizik, si dhe gjurmët e plagëve të marra nga mjetet metalike vërehen fare pak e







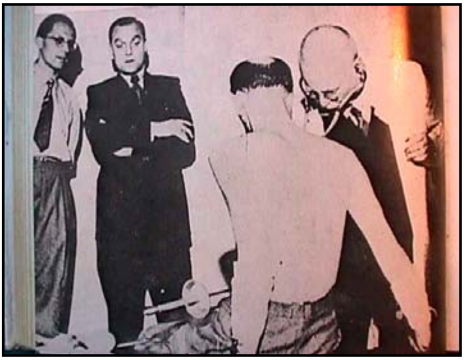
Disa demonstrime të dërvishëve në Prizren

edhe gjakderdhje nuk kanë.

Një dukuri të njëjtë e demonstroi edhe holandezi Mirina Daja, në vitin 1947, dhe atë para ekspertëve të njohur mjekësor. Ai lejoi që publikisht t'i futet shpata në cilëndo pjesë të trupit. Kështu ai me shpatë të ngulur nëpër mëlçi e veshkë, lëviste rreth spitalit pa vështirësi, bile edhe vraponte. Profesorët, të cilët e kontrollonin Dajen në spitalin e kantonit të Zürichut dhe Bazelit (Zvicër), bënë edhe fotografimin me rentgen, për të evituar çdo manipulim, dhe në fund konstatuan se vërtet Dajes i ishte shpuar veshka dhe mëlçia (këtë e vërteton edhe fotografia e rentgenit). Dhe pas nxjerrjës së shpatës, plagët iu shëruan shumë shpejt dhe pa gjakderdhje.

Pra, edhe ky rast i pasqaruar nga ana mjekësore, tregon se në çfarë mase mund të ndikojë psika.





Lartë: mjekët duke e kontrolluar Dajen. Majtas: M. Daja duke vrapuar me shpatë në trup

ECJA NËPËR ZJARR

Fenomen tjetër është edhe ecja nëpër zjarr (gaca). Edhe kjo dukuri, si shumë të tjera, aplikohet ndër shumë popuj të botës, por më e theksuar është sidomos në Indi. Rituale për ecje nëpër zjarr sot mbahen edhe nëpër shtete të ndryshme të Evropës, e një i tillë është mbajtur edhe në ish - Jugosllavi, ku dy shokë të mi, S. Basha dhe A. Kolgeci, kanë demonstruar me sukses. Personat përgatiten një kohë të gjatë (disa orë) nëpërmjet sugjestioneve dhe autosugjestioneve, në gjendje normale apo hipnotike, për të menjanuar frikën nga zjarri dhe, pasi ta arrijnë këtë, ecin nëpër shtegun e gjatë deri në 12 m, i cili është i shtruar me prush dhe me këtë rast, që është më me rëndësi, ata nuk marrin kurrfarë djegijeje në këmbë.



Ecja mbi zjarrë

Shumë evropianë, të cilët patën rastin t'i shohin këto fenomene, e një pjesë e tyre edhe të kalojnë vetë nëpër

zjarr, u fascinuan nga kjo mrrekulli. Zakonisht, ky ritual praktikohet gjatë ceremonive të ndryshme fetare. Në Indi ekzistojnë me mijëra sekte dhe secili prej tyre praktikon mënyrën e vet rituale. P.sh. sekti Sadhu e praktikon ecjën nëpër guralecë të skuqur. Ata gjatë ceremonialit e hapin një kanal me gjatësi, gjërësi dhe thellësi të caktuar, e ndezin një zjarr të madh në të dhe pastaj atë kanal e mbushin me guralecë. Deri sa të arrihet skuqja e guralalecëve, një anëtar i sektit Sadhu, i dërguar apostafat për këtë punë, i përgatit pjesëmarrësit për ritual. Pasi të arrihet skuqja e tyre, ai kalon i pari nëpër guralecët e skuqur dhe pas tij pjestarët e tjerë. Një ekspert evropianë që kishte marrë pjesë aty, thotë se guralecët ishin plotësisht të skuqur, dhe përjashtonte çdo mundësi manipulimi. „Anëtarët e sektit Sadhu menjanojnë frikën nga zjarri, dhe pasojat e tij me vullnet të fortë i bëjnë të paefektshme, kështu edhe nuk pësojnë djegije. Edhe pse ende e pasqaruar, është realitet „ - përfundon ai.

E. G. Stephenson, docent për literaturë angleze, i cili mori pjesë në një ceremoni të budistëve të quajtur Shinto, që u mbajt në afërsi të Tokios, ku ishte përgatitur një shteg i zjarrtë dhe i gjatë 27 metra, shpjegon kështu: „Kleriku tibetas më futi në një tempull që ndodhej aty afër, më hudhi kripë mbi kokë dhe trup dhe pastaj më futi në shtegun e zjarrtë. Deri sa ecja i tensionuar nëpër atë shteg nuk ndjeja djegije, por gëlojna të lehta në shputat e këmbëve“.

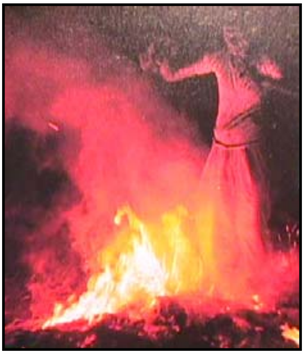


Budistët duke ecur mbi zjarrë gjatë një ceremonie fetare

Sekti budistik Shingan, për çdo vit, në muajin mars, gjatë kremtës së festës së zjarrit, në manastirin Jakuoin, zhvillon ritualin e ecjës nëpër zjarrë, i cili daton që nga shekulli 9. Saktësisht në ora 13 ndizet zjarri, në të cilin klerikët hudhin shigjeta për t’i larguar shpirtat e këqinj. Kur zjarri arrin lartësinë më të madhe, të pranishmit e hudhën në të një pllakë, në të cilën është i shënuar emëri i tyre. Ajo duhet t’i mbrojë nga fatkeqësitë e ndryshme si dhe nga vetë zjarri. Pastaj, këmbët e zbathura i fërkojnë me një lloj bari, i cili i mbron nga djegija, dhe fillojnë të ecin nëpër

prush. Gjatë ecjës, ata pëshpërisin lutje të ndryshme, dhe gjatë kësaj kohe nuk marrin të djegura në shputa.

Një ndër ritualet fascinante është edhe ceremonia e pastrimit nëpërmjet zjarrit që zhvillohet nga fisi i banorëve të hershëm të Amerikës Veriore, Navajo. Ata i kombinojnë elementet e shamanizmit dhe të kulturës së vjetër finne. Përgatitjën për këtë pastrim, pjesëtarët e fshatit e fillojnë përpara, të cilët në një kasolle ku do të mbahet rituali („hogan“) e ndezin një zjarr të madh. I zhveshin rrobat e zakonshme dhe, të udhëhequr nga Shamani, futen brenda në kasolle dhe e rrethojnë zjarrin, derisa Shamani rrotullohet nën tymin e temjanit në të katër drejtimet qiellore. Pastaj fillon rituali i vallëzimit, ku gratë sillen duke i përplasur këmbët në zjarr, derisa burrat kalojnë nëpërmjet tij. Pas vallëzimit, shamani e mban një dru të trashë (hu) në zjarr, deri sa ai të digjet e të bëhet gacë. Atë e vendos mbi këmbet e veta dhe pastaj e përcjell edhe tek të tjerët. Për t’i larguar dhembjet vazhdojnë me lutjet. Pastaj e pi secili nga një çanak me ujë të kripur dhe duhet atë ta vjellë në një enë tjetër e cila është e mbushur me rërë. Ai, i cili nuk e arrin këtë, duhet ta përsërisë ritualin. Në fund e mbyllin derën e kasollës dhe të gjithë së bashku ulen mbi zjarr, derisa ai të mos shuhet dhe të bëhet hi. Ky hi pastaj përzihet me rërën e enës dhe lihet jashtë për t’u terur. Pasi të terët, ai shpërndahet nga era e bashkë me të dhe të ligat e pjesëtarëve të fshatit.



Jatoo Bhai duke vallëzuar mbi zjarrë

Gjithashtu është interesant edhe rasti i Jatoo Bhait, nga Kalkuta (Indi), i cili mund ta përbijë gacën e ndezur; mund të kapë dhe ta mbaj në dorë hekurin e skuqur si dhe mund të vallzojë nëpër zjarrë, pa pësuar kurrfarë lëndimi fizik. Por, edhe ky para se t’i demonstrojë aftësitë e veta futet në një gjendje ekstaze.

Psikiatri dhe shkrimtari amerikan, dr. William Sargent, i cili studioi për disa vite fenomenet e këtyre ritualeve, shkruan se pjesëmarrësit gjatë ritualit bien në një gjendje të thellë transi, në të cilën trupi i tyre bëhet i palëndueshëm. Po që se i lëshon ai trans, shumë nga pjesëmarrsit marrin djegije me pasoja serioze.

Se cila është ajo forcë e cila mundëson një imunitet aq të fortë të organizmit, sa që edhe qëndrimi në flakë të hapur nuk lë asnjë pasojë në lëkurën e njerut, e cila dihet se sa është delikate, për shkencën e sotme mbetet ende një „science fiction“.

MENDIMI SHKRIN AKULLIN

Gjithashtu dukuri interesante janë edhe rastet e klerikëve tibetas dhe jogistëve indianë, të cilët në temperatura tepër të ulëta, duke medituar, e shkrijnë akullin përreth tyre.

Dr. Herbert Benson-i, profesor në shkollën mjekësore të Hardvarit, bëri kërkime të shumta në këtë drejtim, sidomos në drejtimin e ndikimit psikologjik të meditimit. Me lejën e Dalaj Lames, në vitin 1987 ai bëri kërkime rreth forcës meditative që posedojnë klerikët tibetas të Himalajeve.

Dr. Bensoni i pohoi si të sakta opinionet e ndryshme fantastike që vinin nga Tibeti, për forcën e madhe psikike, me të cilën klerikët arrinin të shkrinin akullin rreth tyre. Ai me termometër kishte matur temperaturat e klerikëve tibetas, të cilët qëndronin të qetë në hapësirë të hapur dhe tepër të ftohtë, dhe sipas matjeve të tij, temperatura e tyre arrinte deri në 47 shkallë e të cilën e mbanin ashtu konstante. Kështu ai vie në përfundim se forca e trurit të njeriut është gjigante, që e shpreh edhe në konferencën për shtyp në Boston.



Një grup nxënësish budist nga Japonia duke u larë me ujë të ftohtë gjatë një dite dimri

Edhe një grup shkencëtarësh amerikanë, që i vizituan Himalajet dhe bënë kërkime në këtë drejtim, pohuan rezultate të njejta si të dr. Bensonit. Disa prej tyre, siç theksojnë ata, vetëm me anë të meditimit, brenda 60 minutash mund ta rrisin temperaturën deri në atë

shkallë që nga mjekësia konsiderohet e rrezikshme për jetën, dhe me atë temperaturë janë në gjendje të terin edhe një batanie të lagur. Por, është vërejtur, se te ata rritet vetëm temperatura e pjesëve sipërfaqësore, derisa në brendi temperatura mbetet e njëjtë.

Gjatë ushtrimeve meditative, me anë të frymëmarrjes, nxënësit tibetas ushtrohen për të përballojnë të ftohtit. Ata, gjatë ushtrimeve, duhet të vizualizojnë se si nga brendia e tyre po buron një energji e nxehtë, dhe me këtë duhet t'i përballojnë të ftohtit. Më vonë, gjatë një dite të ftohtë dimri, këtë ushtrim duhet ta realizojnë edhe në praktikë. Ata mbështillen me një çarçaf të lagur dhe me forcën e brendshme duhet që atë çarçaf ta terin, dhe atë, jo vetëm një herë, por tri herë radhazi.

Revista amerikane „Saiens" (shkenca), në vitin 1980, boton rezultatet e kërkimeve të bëra nga dr. V.S.Klark dhe dr. S.B.Klark, të cilat e përgënjeshtrojnë tezën e mëparshme se njerëzit e Himalajeve janë më rezistues ndaj temperaturës së ulët. Në eksperimentet e bëra me dy grupe, njëri evropian dhe tjetri nga Nepali, vërtetuan me anë të shokeve elektrike se rezistenca e lëkurës është i njëjtë te të dy grupet. Ata konstatuan se „pragu i dhembjes", si te grupi evropian ashtu edhe te grupi i Nepalit, është i njëjtë, por njerëzit që jetojnë në Himalaje, janë mësuar që ndaj të ftohtit të mos kenë kujdes. Thjeshtë, të mos e pranojnë atë (të ftohtit), që besohet se ka të bëjë edhe kur është në pyetje rezistenca ndaj të ftohtit.

Dr. Bensoni konsideron se sistemi mjekësor tibetas ka bazë të fortë dhe me të duhet të merremi më seriozisht.

NGJITJA NËPËR LITAR

Njerëzit janë ulur përreth tij, kurse fakiri qëndron ulur në mes. Afër tij qëndron edhe një djalosh. Pas pak çastesh, fakiri e hedh litarin drejt përpjetë. Ai shkon duke u zhdredhur deri sa humbet nga syri i masës. Litari pastaj frenohet dhe qëndron në atë pozitë. Fakiri e urdhëron djaloshin që ndodhet pranë tij që të ngjitet nëpër litar. Djaloshi nuk kundërshton, ngjitet shpejt deri sa kalon nëpër re dhe humb nga syri i masës së mahnitur.

Atëherë fakiri e urdhëron që të zbresë, mirëpo djaloshi nuk përgjigjet. Pas disa thirrjeve, fakiri i inatosur merr shpatën dhe ngjitet edhe ai vetë

nëpër litar për ta arritur djaloshin. Pas ca momentesh pritjeje, dëgjohet një britmë e tmerrshme, e më pas fillojnë të bien pjesët e prera të trupit të djaloshit: koka, këmbët, duart, trupi; më pas zbret edhe fakiri me shpatën e përgjakur. Duke i parë fytyrat e trishtuara të të pranishmëve, ai fillon t'i mbledhë pjesët e prera të trupit dhe i futë në një thes. Pasi i shtie të gjitha, e thërret djaloshin në emër dhe, për çudi te të gjithëve, para tyre paraqitet prapë djaloshi i shëndoshë dhe duke qeshur.

Kështu zhvillohet ky fenomen i çuditshëm indian për të cilën u bënë aq shumë debate të nxehta, por pa ndonjë përfundim konkret. Një pjesë e madhe e studiuesve të këtij fenomeni mendojnë se kemi të bëjmë me hipnozë masive, që është edhe më afër logjikës, e që e vërteton edhe ky rast: Një gazetare angleze, e cila ndodhej për vizitë në Indi, e kishte regjistruar tërë këtë ngjarje me kamerë filmike, ishte befasur kur në ekran kishte parë vetëm një fotografi të njëjtë: fakirin e ulur këmbëkryq në një qilim dhe djaloshin pranë tij.



Djaloshi duke u ngjitur nëpër litar. Fotografi e vitit 1935

Edhe revista amerikane „Chicago Daily Tribune“, për t'i mbyllur debatet e shumta që zhvilloheshin për këtë dukuri, e dërgon në Indi gazetarin, S. Ellmore dhe një piktor të quajtur Lessing. Ata e kishin për detyrë që të fotografonin dhe vizatonin detaje nga ky fenomen. Pasi kryejnë misionin, kthehen në Çikago me një numër të madh skicash e fotografish. Kur u bë zhvillimi i fotografive u vërtetua se ishte fjala me të vërtetë për një iluzion masiv-hipnozë masive. Hindusi (fakiri) rrinte ulur para masës së hipnotizuar dhe nuk shihej kurrfarë gjurme e litarit të hedhur në ajër. Edhe pse më vonë ky reportazh u cilësua si truk i përgatitur nga vetë redaksia e revistës, mbetën si dëshmi fotografitë dhe skicat e shumta, që dikush, diku i kishte realizuar.

Nga kjo del se fakiri, me forcën e dëshirës së vet, i kishte detyruar shikuesit të shohin atë që ai kishte dëshiruar. Pra, ai ka arritur t'i

koncentrojë mendimet e veta, të cilat kanë rrezatuar aq fort në rreth, sa që të pranishmit, edhe pse të vetëdijshëm dhe në gjendje të zgjuar, janë magjepsur, dhe para syve të tyre u është paraqitur ngjarja, të cilën fakiri e ka menduar.





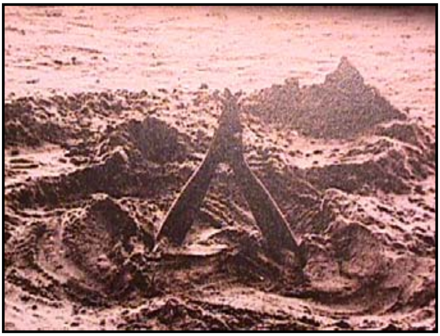
Ngjitja nëpër litar- truk apo realitet? Fotogarafi të vitit 1935

Këtë aftësi, të cilën e mbajnë si tepër sekrete, fakirët e trashëgojnë nga të parët (prindi) dhe, po në këtë mënyrë, ata e përcjellin tek të tjerët (fëmija). Numëri i fakirëve që janë marrë me këtë zeje ka qenë gjithnjë shumë i vogël, sa që sot vështirë është të gjendet një i tillë. Edhe vetë kur isha në Indi (1989-90) insistova që me çdo kusht ta takoja ndonjë nga këta, por nuk pata sukses. Edhe indianët e pohojnë se njerëzit që i posedojnë ato aftësi janë të pakët dhe deceniet e fundit, me zhvillimin e vrullshëm të teknologjisë, demonstrimet e tilla janë në zhdukje e sipër, pasi njerëzit të dhënë pas luksit, pra duke i plotësuar nevojat fizike, gjithnjë e më shumë po largohen nga themelorja - shpirti. Vetëm një pjesë bukur e vogël, të cilët e konsiderojnë shpirtin si të amshueshëm, u përmbahen këtyre rregullave. Kjo është arsyeja pse sot aq rrallë mund të takosh një fakir, thonë ata.

Një rast tjetër të hipnozës masive, që koincidon me „ngjitjen nëpër litar“ e përshkruan edhe P. Petrovic në librin e tij „Si të mësohem të hipnotizoj“, ku ai ishte edhe vetë pjesëmarrës direkt. Ja se ç'thotë ai: „Një fakir erdhi në treg me një shportë të mbushur me dardha. U ulë në tokë, e zgjodhi një dardhë dhe filloi ta hajë. Pasi e hëngri, i muar farat dhe filloi t'i mbjell aty në tokë. Njerëzit nga kurreshtja, pasi që instiktivisht e ndjenin se do të bëhet një farë sensacioni, filluan të mblidhën rreth tij. Pastaj vendin ku i mbuall farat e ujiti dhe, pas pak minutash, para syve të masës, filloi të mbijë dhe të rritet pema; filloi të lulëzojë dhe të prodhojë fruta. Dhe vetëm brenda 10 minutash, para nesh qëndronte pema e mbushur me frutat e dardhës. Fakiri na e ofroi të gjithëve nga një. Njerëzit filluan të këpusin nga një dardhë dhe ta hanë. Por, kur u volën të gjitha dardhat - ja çudia! Pema filloi prapë të zvogëlohet – m'u ashtu sikurse u rrit, deri sa më në fund nuk mbeti asgjë. Çudia te të pranishmit u bë edhe më e madhe kur fakiri u ngrit dhe mori shportën e zbrazët, të cilën e kishte sjellur të mbushur me dardha! Fakiri i kishte hipnotizuar dhe ua kishte imponuar mendimin e tij - se ata po hanin dardha nga pema, kurse në fakt, ata kishin ngrënë dardha nga shporta e tij“.

VARRIMI PËR SË GJALLI

Ndoshta tingëllon pak çuditshëm dhe duket si paradoksale që një njeri të qëndrojë për disa orë, ditë ose javë nën dhe, dhe pastaj të dalë pa pasoja! Por ja që, duke iu falënderuar forcës së ndërdijes, është e mundur.



Në vitin 1935, nën kontrollin e mjekëve francezë, me vetëdëshirë, pranoi të eksperimentohet jogisti Haridas. U mor vendimi në bazë të pëlqimit të dyanshëm që Haridasi të futet nën dhe, të qëndrojë aty për 40 ditë e netë. Jogisti për këtë u përgatit brenda disa ditësh. Pinte vetëm

qumësht dhe kos, lahej me ujë të nxehtë, ndërsa ditën e fundit nuk mori asgjë nga ushqimi. E pastroi organizmin duke përbirë një shirit të pëlhurës, të gjatë 27 cm. sytë dhe veshët i mbylli me dyll, u ulë në pozicionin „lotos" dhe u vendos në sandukun e përgatitur enkas për këtë eksperiment. Sipas shënimeve të mjekëve, pas disa minutash, nuk ishte më e mundur t'i matej pulsi! Kështu, sipas mjekësisë moderne, ai kishte pësuar vdekje klinike. Atëherë jogisti mbështillet me pëlhurë dhe mbyllet në sandukun, të cilin e vendosin në dhe. Sanduku është vulosur dhe rreth vendit ku është „varrosur" jogisti, disa ushtarë ruanin ditë e natë.

Pas kohës së caktuar (40 ditë) jogisti nxirret nga dheu dhe hapet sanduku. Trupi fare nuk tregonte shenja të jetës. Pulsi nuk mund t'i matej. Kokën e kishte të mbështetur për krahëror. Pasi ia largojnë dyllin nga sytë dhe veshët, ia fërkojnë duart dhe këmbët dhe, dalngadalë fillon të vie në gjendje normale. Kështu, jogisti i „varrosur" dyzet ditë nën dhe, „ringjallet" prapë.

Edhe më 15 shkurt të vitit 1950, nën kontrollin e mjekut R.J. Vakil, në Bombaj të Indisë, u zhvillua një eksperimet tjetër. Para masës së



Në vitin 1953, Graf Ostaja qëndroi disa ditë nën dhe, dhe mbijetoi



Në vitin 1974, ky jogist qëndroi disa orë me kokë nën rërë dhe mbijetoi me një frekuencë pulsore prej dy të rrahurave në minutë

madhe dhe nën kontrollin e dr. Vaklit, jogisti Shri Ramdasji, me vetdëshirë, qëndroi për 56 orë në një sanduk të mbyllur nëntokësor. Ky sanduk, me madhësi 1,5 herë 2,5 m ishte tërësisht i bërë nga betoni dhe

ishte i izoluar hermetikisht. Pas kalimit të kohës 50 orëshe, në kapakun e sandukut e hapin një vrimë dhe nëpërmjet saj, me anë të një zorre, e mbushin plot me ujë. Pastaj e izolojnë vrimën prapë dhe pas 7 orësh e hapin sandukun. Jogisti qëndronte i shtrirë në ujë, por kishte mbijetuar!

Edhe I. Sanderson, në librin e tij „More Things“, shkruan për rastin e një „varrimi“, ku jogisti qëndroi për 24 orë i mbuluar me dhe të lagur, i cili ishte shkarkuar nga dy kamionë të mëdhenj dhe e tërë kjo u bë nën kontrollin e pesë mjekëve anglezë, dhe mbijetoi, si dhe shumë e shumë raste të tjera.

Raportet e shumta, për këtë aftësi të jogistëve, shamanëve, lameve etj., datojnë që herët, por pse e aplikojnë këta njerëz një formë kaq ekstreme, mbetet e paqartë edhe sot?! Supozimet janë të shumta, por një pjesë me e madhe e tyre anon kah ajo se jogistët e zhvillojnë këtë aftësi për të arritur vetkontrollin e brendshëm dhe të jashtëm (Samadhin). Ata përpiqën ta mbisundojnë trupin e vet. E edhe „varrimin“ e bëjnë për të dëshmuar sundimin absolut mbi trupin dhe shpirtin.

A. Puharich, shkencëtar dhe autor i shumë shkrimve, thotë se zhvillimi i këtyre aftësive te jogistët ka për qëllim mbajtjen nën kontroll të plotë, si të gjendjës psikike ashtu edha të asaj fizike, dhe këtë ata e arrijnë me meditim të thellë (autohipnozë).

Shkencëtari dhe gjurmuesi amerikan - Sanderson, i cili u përpoq për 15 vite të zbulojë diç më shumë mbi këto dukuri, shkruan: „Problemi qëndron aty, që unë nuk mund ta gjejë askë, që për këto gjëra dëshiron arsyeshëm të bisedojë me mua...“

SHKRIMET – VIZATIMET – KOMPONIMET NË HIPNOZË

Edhe shkrimet e romaneve, vizatimet automatike si dhe kompozimet e shumë pjesëve muzikore gjatë gjumit hipnotik, janë fenomene në veti. Në vazhdim do t’i paraqesim këto fusha veç e veç, dhe do të bindemi edhe një herë se sa e madhe dhe e fuqishme është forca vepruese e ndërdijes.

ROMANET E SHKRUAR NËN HIPNOZË - Kah fundi i shekullit 19, jetonte në Reval të Estonisë zonja Krishanovskaja Rochester. Kjo

grua kishte arritur t'i shkruajë rreth 50 romane me një vëllim bukur të madh, nga lëmi i okultizmit. Ajo thoshte se, deri sa gjendej në trans, i diktonte një „indian i materializuar" se çfarë duhej të shkruajë. Gjatë asaj kohe dora e saj aq shpejt lëvizte mbi letër, sa që as ajo vet nuk mund ta përcillte përmbajtjen. Eshtë çudi, se ajo një pjesë të romaneve e kishte shkruar në gjuhën franceze, të cilën në gjendje normale fare pak e zotëronte. Gjithashtu, u vërtetua se shkrimet, nga këndvështrimi gjuhësor, ishin të shkruara në mënyrë të përsosur dhe pa asnjë gabim drejtshkrimor. Përveç kësaj, ekspertët që merreshin me shkrimet e saj, u mahnitën me të dhënat aq të sakta për kohen e egjiptasve të vjetër, për të cilën ajo bënte fjalë në romanet e veta. Aq detajisht ishin të përshkruara të dhënat për atë kohë sa që vetëm një egjiptolog mund të kishte njohuri për to, e asesi një laik. Dhe, për këto njohuri kaq të sakta, u nderua me një dekoratë të posaçme, nga Akademia e Parisit.

Edhe shkrimtari dhe piktori Anglez, në parathënien e librit të tij poetik „Jerusalemi" shkruan: „Këtë libër e kam shkruar sipas diktatit. Ndonjëherë 12, e ndonjëherë edhe deri në 20 strofa rradhazi dhe gjatë asaj kohe asgjë nuk kam menduar, e shpesh edhe përkundër dëshirës sime".

Si medium që shkruante në trans njihet edhe Geraldina Cummins, vajzë e një profesori nga Corka e Irlandës. Shkrimet e saj të shkruara në trans, zgjuan sensacion të madh, pasi ishin të shkruara në gjuhën e vjetër angleze me të cilën askush më nuk shërbehej. Ajo filloi papritmas të shkruajë automatikish në dhjetor të vitit 1924. Edhe pse në jetën e zakonshme shkruante ngadalë dhe mendueshëm, në gjendje transi arriti rekord në shkrim automatik. Arriti të shkruajë 1750 fjalë për një orë e pesë minuta!

Më së shumti habit fakti se zonja Cummins asnjëherë nuk ishte marrë me shkrime. Nuk kishte studiuar as arkeologjinë e as teologjinë dhe as që kishte dëgjuar e as lexuar për vendet të cilat i përshkruante në romanet e saj!

Disa teologë me famë dhe disa ekspertë tjerë të teologjisë i studiuan tre librat e saj, në të cilat ajo përshkruante jetën e apostujve, dhe erdhën në përfundim se në shkrimet e saj aq detajisht përshkruhet jeta e apostuje dhe të gjitha rrethanat e asaj kohe, sa që as ata vetë, si ekspertë të teologjisë, nuk kishin aq njohuri!

Rast tjetër i shkrimit në trans është dhe ai i Catherina E. Müller, e quajtur „Helen Smith“, banuese në pjesën franceze të Zvicrës. Falë dr. Theodor Flournyt, psikolog nga Zheneva, ajo u bë e famshme në gjithë botën. Aftësitë e veta ajo i vërejti në moshën 30 vjeçare. Së pari, deri sa ishte në trans iu paraqit shkrimtari „Viktor Hygo“ i cili i diktonte se çfarë duhej të shkruante, e më pas iu paraqit një „diktues“ tjetër, i quajtur „Leopold“. Derisa ishte në „kontakt me Leopoldin“, z. Müller, jo vetëm që shkruante nën diktat të tij, por shpesh edhe i thoshte ato gojarisht. Më vonë, iu paraqit edhe një vajzë e një sheiku arab, e qujtur Simadina, nëpërmjet së cilës shkroi një histori mjaft interesante që kishte ndodhur rreth viteve 1400. Më vonë, me iniciativën e prof. Lemaitre, i cili dëshironte që të dinte më shumë për planetin e Marsit, ajo e shkroi edhe një romancë, në formë drame, me tematikë fantastike. Ajo i përshkruante: pjatat fluturuese, gjuhën e pakuptueshme të jashtëtokësorëve dhe ambientin e atjeshëm. Dr. Flourny, i cili i përcillte dhe analizonte shënimet dhe veprimet e z. Müller, e shkroi edhe vet një libër per fenomenet e saj, të cilin e titulloi „Nga India deri në planetin Mars“.

VIZATIMET NËN HIPNOZË - Edhe këtu, sikurse te shkrimi i romaneve, kemi të bëjmë me individë të cilët, derisa janë në gjendje transi (hipnozë), edhe pse kurrë më parë nuk janë marrë me art, arrijnë të bëjnë vizatime interesante dhe t’i realizojnë për një kohë shumë të shpejtë.

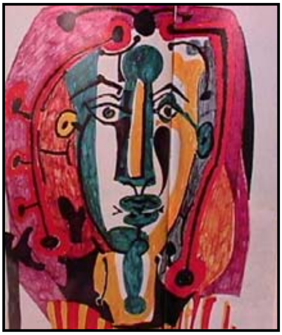
Grosvenor Squareu nga Londra, në vitin 1874, derisa rrinte me shokë, papritmas bie në një gjendje transi dhe, si i detyruar nga dikush, e merr lapsin dhe një copë letër dhe fillon të skicojë. Dhe pas pak çastësh, në fletë u paraqit figura e një kali, edhe pse ky kurrë nuk ishte marrë me art.

Në vitin 1905, argjentari Frederico L. Thompson, brenda një nate u bë piktor! Nga natyra ishte plotësisht i painteresuar për art, prandaj as që ishtë marrë ndonjëherë më të. Por, një natë, bie vetvetiu në gjendje transi dhe i paraqiten halucinacione të ndryshme, të cilat e frymëzonin të skicojë dhe vitzatojë, dhe kur dilte nga ajo gjendje, as që besonte se i ka punuar vetë. Ky sugjestion i fortë mbisundon mbi argjentarin dhe e detyron atë të bëhet piktor. Kur e pyetnin se prej nga motivohet, nuk dinte të përgjigjej: nuk e di as vetë se nga burojnë motivet!

Edhe David Duguidi, i cili u është i njohur lexuesve me librin e tij „Princi i Persisë - Hafedi“, të cilin e kishte shkruar dhe ilustruar në trans, i mahniti ekspertët me aftësitë e tij në art. Ai, përveç vizatimeve që i realizonte ditën, mund të vizatonte edhe në errësirë të plotë. Edhe Marijan Gruzewski nga Polonia, i cili ishte shumë i popullarizuar në vitet e 30, vizatonte, derisa ishte në trans, në errësirë të plotë. Aftësitë e veta i demonstroi edhe para ekspertëve në Paris, në Institutin Metaphysique. Në errësirë të plotë, dhe nën kontroll të rreptë, ai pikturoi me ngjyra te vajit disa portrete!

Rekordin për vizatime të shpejta në hipnozë supozohet se e mban gjermani Heinrich Nusslen, i cili punimet e formatit të vogël i punonte për dy-tre minuta, ndërsa ato të formatit më të madh, për 30-40 minuta. Përveç kësaj, ai ishte në gjendje të punonte edhe portrete të personave të panjohur. Mjaftonte të kishte vetëm një gjësend çfardoqoftë që u përkiste atyre. Gjithashtu, mund të vizatonte edhe në errësirë.





Dy punime të M. Manningut. I pari në stil të A. Beardsleys ndërsa i dyti në stil të P. Pikasos

Tre muaj pas vdekjës së artistit të madh Pablo Pikaso (vdiq në mars të vitit 1974), u paraqit në opinion anglezi Matthew Manning, i cili në gjendje transi imitonte shkëlqyeshëm stilin e tij. Ai thoshte se kishte „vënë kontakt shpirtëror“ me artistin spanjoll dhe nëpërmjet dorës së tij, Pikaso vazhdonte veprimtarinë e vet. „Përveç kontaktit me Pikason, thotë ai, kontaktoj edhe me shumë piktorë të famshëm, si: Leonardo Da Vinçin, Albrecht Dyrerin, Isaac Oliverin etj. Por, lodhje më të madhe ndiej kur krijon nëpërmjet meje Pikaso! Gjithë ditën ndihem i rraskapitur“.

Eshtë e çuditshme se si mundet Manningu t’i imitojë aq mirë të gjitha ato stile ari figurativ, që ndryshojnë aq shumë njëra nga tjetra.

Në mars të vitit 1978, miliona shikues patën rastin, nëpërmjet një emisini televiziv „Nationwide“, të emetuar nga BBC-ja, të shohin se si

Luiz Gasparetto nga Brazili, deri sa ishte në trans, pikturonte, dhe atë, dy punime përnjëherë - njërin me dorë të djathtë dhe tjetrin me dorën e majtë. Aq shpejt i pikturonte punimet, sa që lente përshtypje se shiriti filmor është vënë në lëvizje të shpejtë. Edhe pse pikturonte pa e shikuar





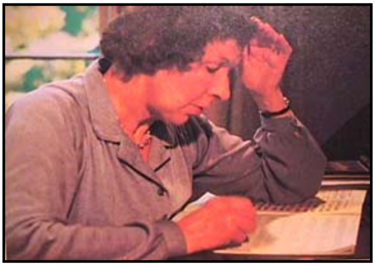
Edhe L. Gasparetto vizatonte në stile të ndryshme derisa gjendej në gjendje transi. Vizatimi i parë i takon stilit të H. Taulouse- Lautreces; i dyti stilit të V. Gogut dhe i treti stilit të P. Pikasos

tablon, pasi sytë i kishte të mbyllur dhe koken e mbante të varur, punimet i bënte perfekt dhe të qarta. Edhe ky imitonte piktorët e famshëm si: Pikason, Cezannin, Renoirsin etj.

Gasparetto, i cili me profesion është psikolog, kurrë nuk ishte marrë me pikturë, dhe në gjendje të vetëdijshme asesi nuk dinte të pikturojë. Punimet i bën zakonisht natën ose ditën pas errësimit të dhomës, pasi drita i pengon dhe e rraskapit kur është në atë gjendje.

Gaspaetto konsiderohet si i vetmi piktor që pikturon me te dy duart përnjëherë dhe atë në mbi 30 stile të ndryshme.

KOMPOZIMET NËN HINOZË - Rosemary Browna është një grua nga Londra e cila me kompozimet, të cilat i bënte gjersa ishte në hipnozë, i mahniti edhe kompozitorët më të mëdhenj të kohës. Në jetën e zakonshme ishte amvise dhe as që kishte njohuri për kopmozime, por një ditë, derisa ishte vajzë e re, i praqitet në vizion një njeri i vjetër, i cili i



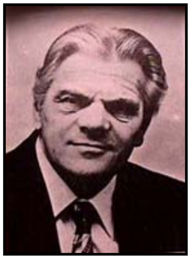
R. Browna duke komponuar në trans

sqaron se ai dhe komozitorë tjerë të famshëm do të krijojnë së shpejti shoqëri me të dhe nëpërmjet saj do të vazhdojnë të kompozojnë. Dhe, shumë vite më vonë, ajo e sheh një fotografi të Franz Listzit (1811-1886) dhe e njeh atë menjëherë: ishte „shoku fantazëm“ i cili iu kishte paraqitur në vizione (hipnozë). Papritur përjeton një gjendje të jashtëzakonshme, në të cilën prapë kontakton me Listzin, i cili fillon t'i diktojë se çfarë duhet të kompozojë! Më vonë i paraqiten edhe shumë kompozitorë tjerë të famshëm si: Bethoveni, Brahmsi, Schuberti, Strawinsky etj. Ajo thotë se këta kompozitorë i diktojnë aq shpejt sa që ajo mezi arrin t'i shënojë notat. Edhe ekespertët që janë marrë me këtë rast, thonë se asnjë kompozitor nuk mund ta kompozojë aq shpejt një vepër, siç arrin z. Browna. Kompozimet janë të ndryshme, herë kompozon për një instrument, e herë per gjithë orkestrën. Komozitorët e njohur si: H. Menuhin dhe R. Benett, thonë se kanë respekt enorm për këtë „gjeni“, veprat e të cilës meritojnë çdo lavdatë.

Por, z. Browna nuk është mediume e vetme e cila komponon gjatë hipnozës. Eshtë i njohur edhe kopozitori John Lill nga Britania. Takimin e parë me „mësuesin shpirtëror“ e përjetoi derisa përgatitej për konkurs në Konservatoriumin e Moskës. Ai ndjeu papritur se dikush e vrojtonte. Ishte një figurë me pamje të jashtëzakonshme. J. Lill mendon se ai është vet Bethoveni i cili i ndihmon. „Eshtë shumë vështirë t'i kuptojë njeriu ato inspiracione, derisa vetë të mos i përjetojë. Eshtë diç që njeriu e ndjen, e kap. Kur unë paraqitem në binë, i menjanoj të gjitha njohuritë që i kam mësuar deri atëherë dhe e zgjoj inspirimin“.



John Lill



C. Enticknap

Edhe Cliffor Enticknap është njëri nga ata që kompozon derisa është në trans. Edhe ky, si z. Browna, beson në inkarnacion, dhe thotë se në atë „jetë“ (pra, jetën para jetës) ishte nxënës i mjeshtrit të njohur Georg F. Handel, veprat e të cilit edhe tani i kompozon.

Një ndër oratoriot e tij „spirits from the Past“, të punuar në trans dhe nën diktatin e Handelit, e emetoi edhe programi BBC, më 12 gusht 1980, të cilën Enticknapi e luajti në kishën të cilën e adhuronte dhe

luante edhe vetë Handeli kur ishte gjallë. Kritikët e muzikës nuk kishin çfarë të shtonin për këtë ngjashmëri aq të madhe me oratorion e mjeshtrit Handel.

Pavarësisht nga debatet dhe polemikat e shumta mes shkencëtarëve empiristë dhe parapsikologëve, rreth burimit të këtyre aftësive fenomenale (pa pretenduar të anojë nga asnjëra anë, pasi që shpresoj se një ditë do të sqarohen edhe këto fenomene dhe do të triumfojë e vërteta), vetë demonstrimi i tyre nga faktori njeri, është një mesazh i qartë për forcën e madhe që disponojmë ne.

HIPNOZA NË KRIMINALISTIKË

„SERUMI I SË VËRTETËS“

Pasi që te individi i hipnotizuar cenzuara e logjikës është tejet e zvogëluar, që nënkupton se dyert e ndërdijes janë të hapura dhe nga ajo mund të vilet vetëm e vërteta, si dhe me lejimin e zbatimit legal të narkoanalizës në mjekësi për hipnotizim, edhe në rrethet policore u shtua interesimi për këtë drejtim dhe në shumë shtete filloi aplikimi i saj si mjet shumë efikas për zbulimin e së vërtetës, që edhe u quajt „serumi i së vërtetës“. Duke i hipnotizuar personat, për të cilët dyshohej se kanë kryer akte kriminale, ose amorale, inspektorët merrnin informata të sakta për krimet e kryera, pa përdorur dhunën.



Edhe ky sistem, sikurse çdo sistem tjetër, ka kontraversat e veta, prandaj edhe nga shumë shtete u refuzua si shumë i rrezikshëm, jo vetëm për individin por edhe për njerëzimin. Një asociacion i mjekëve francezë bëri protestë të rreptë kundër përdorimit të hipnozës në qarqet gjyqësore duke thënë: „Është e parpanueshme ndërprerja e vullnetit të lirë të një personi me ndihmën e substancave kimike... Ne këtë nuk mund ta pranojmë, sepse friksohemi se shkatërrimi i integritetit moral të individit mund të sjellë edhe deri te keqpërdorimet tjera të ardhshme. Aplikimi i një metode të tillë, i shikuar nga çdo këndvështrim, hap rrugë të rrezikshme për lirinë e pacenueshme të individit...“

Oponentët tjerë thonë se është plotësisht normale që krimi të denohet dhe kryesi i saj (krimineli) të gjykohet. Kjo shkon në dobi të shoqërisë dhe shtetit. Prandaj, si metodë konstruktive, hipnoza mund t’u ndihmojë shumë organeve hetuese, pasi që, përveç që zbulohet krimi dhe krimineli i vërtetë, zbulohen edhe shkaqet që e kanë nxitë ta bëjë

atë, dhe në këtë kontekst ka disa përparësi: krimineli merr denimin e merituar, në bazë të veprës që e ka kryer, duke i pasë parasysh të gjithë faktorët e vërtetë që e kanë nxitë atë, e jo vetëm në bazë të akuzave dhe paragjykimeve që mund të jenë edhe të pasakta; dhe në bazë te të dhënave për krimin (të nxjerrë me anë të hipnozëz), mund të ndikohet edhe mbi faktorët që e kanë shtyrë ose që e shtyjnë individin ta bëjë atë duke i neutralizuar ata, dhe kështu mund të parandalohet vazhdimi i krimit dhe, nga një individ kriminel të krijohet një personalitet i dobishëm social.

Se sa është i dobishëm apo i dëmshëm aplikimi i hipnozës, jo vetëm në sferën e kriminalistikës, por edhe në të gjitha fushat e tjera të jetës, po e lëmë në kompetenca të organeve kompetente, që i posedon secili institucion ose shtet. Prandaj, unë as që dua të prononcohem për asnjërën anë, pavarësisht që edhe unë posedoj mendimin tim si një e drejtë që më takon, siç i takon edhe çdo individi tjetër, por në këtë libër po mundohem që ta paraqes, nga çdo kënvështrim, të gjithë transparencën e fenomenit hipnozë, me të gjitha dobitë dhe pasojat e saj, duke ia lënë në dispozicion vet lexuesit të gjykojë pastaj mbi to.

HIPNOZA SI MJET NDIHMËS I POLICISË

Edhe pse shumica e ekspertëve janë kundër përdorimit të hipnozës si mjet hetues, në qarqet e policisë, eksperimentet në këtë drejtim nuk kanë të ndalur. Duke u bazuar në vet faktin, se shkenca, ndonëse e ka pranuar hipnozën në gjirin e saj, ende nuk ka krijuar kritere adekuate për të sqaruar definitivisht këtë fenomen, edhe kritikat e adresuara në drejtim të saj janë të paqëndrueshme.

Që nga viti 1959, me rregullore të caktuara ligjore, SHBA-të e kanë pranuar dhe lejuar përdorimin e hipnozës në hetuesi. Ngjashëm ka vepruar edhe Franca, Brazili, India e shumë shtete të tjera. Policia e Los Angjelosit konsiderohet si pioniere në këtë drejtim: 12 ekspertë shfrytëzojnë metodën hipnotike në rastet më të rënda, ndërsa në Nju Jork punon një hipnotizer, që shqyrton pesë raste në javë, por edhe tetë inspektorë të tjerë janë të pajisur me këtë njohuri, të cilët e përdorin kur është nevoja.

FBI-ja në shtetin e Virgjinisë krijoi institut special, ku me vite të tëra u bënë eksperimetime me metoda hipnotike, dhe në vitin 1976, ajo zyrtarisht u rekomandon të gjitha njësive policore që ta shfrytëzojnë këtë metodë, sidomos në rastet e komplikuara.

Rast karakteristik, ku policia e përdori këtë metodë me sukses, është rasti i Kalifornisë, ku u kindapua një grup nxënësish. Fëmijët, duke udhëtuar me autobus për në shkollë, u kindapuan nga një grup mafiozësh, të cilët kërkonin shumë të madhe të hollash për lirimin e tyre. Pasi që pushteti e pagoi atë kushtëzim, ata u liruan. As vozitësit Ed Rej, e as fëmijëve nuk u kujtohej asgjë rreth ngjarjes! Atëherë policia detyrohet të zbatojë metodën hipnotike mbi vozitësin. Ai, në gjendje hipnotike, e përshkroi detajisht ngjarjen: automobilin e kindapuesve, ngjyrën e tij dhe, që është më me rëndësi, numrat e tabelës së tij. Në bazë të këtyre karakteristikave u zbulua shumë shpejt edhe grupi keqbërës. Duke marrë shkas nga ai rast, u zbuluan edhe 50 raste të tjera duke ju falënderuar ndihmës së hipnozës.

Ekspertët e krijuan edhe një test për identifikimin e mediumve më të mirë. P.sh. në rastin famëkeq, i cili ndodhi në spitalin e An Arborit në Miçingen, në vitin 1975, ku erdhi deri te një vargë vrasjesh serike, të provokuar me anë të injeksionit helmues, 120 punëtorë e punëtore të spitalit, për qëllime hetimore, iu nështruan testeve hipnotike që i zbatonin ekspertët e FBI-së. Nga gjithë ku numër, ekspertët zgjodhën 11 punëtor-e si dëshmitarë të mundshëm dhe nëpërmjet tyre u zbuluan vrasësit. Ishin dy „motra mjekësore“, azilante nga Filipinet, që e kishin kryer këtë akt kriminal.



Rast tjetër është edhe rasti i violinistës së re Helen Mintiks, e cila u gjet e dërmuar në asfalt, para Operës Metropolitane të Nju Jorkut. Personi i fundit që e kishte parë Helenën e bukur, ishte një balerinë e re, e cila e kishte parë edhe personin i cili kishte hyrë në ashensor pas Helenës. Gjatë marrjës në pyetje nga policia, ajo asesi nuk mund ta përshkruante personin të cilin e kishte parë. Policia vendos të praktikojë metodën hipnotike, të cilën e pranon edhe ajo. Në gjendje hipnotike, ajo fillon t'i sqarojë detajisht të gjitha karakteristikat e personit, të cilin e kishte parë duke hyrë në ashensor pas Helenës. Dhe duke iu

falënderuar të dhënave të saj, piktori i policisë e vizatoi portertin e kriminelit, në bazë të të cilit u bë e mundshme edhe kapja e tij.

Te rastet që i përmendëm, kemi te bëjmë me kthjellimin retrograd të memories me anë të hipnozës dhe rikthimit të kujtesës në ngjarjen kur ka ndodhur krimi, por kemi edhe raste kur personi sensibil (në hipnozë) ka arritur të zbulojë krimin pa qenë fare pjesëmarrës në të. Sipas Çarls Digit-it, ekspert në qendrën hipnotike të Vivilonit në Nju Jork, si dhe themelues i programit hipnotiko-policor për komisariatet e policisë së këtij qyteti, vetëm 3% e personave të hipnotizuar nuk japin kurrfarë fakti relevant në punën hetimore. D.m.th. përqindja tjetër mbetet në dispozicion relevant të policisë.

Në rastet e mëposhtme, për të cilat do të bëjmë fjalë tani, kemi të bëjmë me mediumë sensibilë, të cilët me aftësitë e tyre parashikuese, kanë kontribuar dhe kanë ndihmuar policinë në gjetjen e viktimave ose objekteve tjera të humbura pa gjurmë. Duhet të ceket se këtë aftësi ata e posedojnë vetëm kur janë nën pushtetin e hipnozës, përndryshe, deri sa janë në gjendje normale, nuk e kanë një aftësi të tillë.

Në plazhin e Blankenbergut në Belgjikë kishte humbur një vogëlush. Ekipet e shpëtimit kishin dalë në aksion! Ishin angazhuar edhe zhytësit! Me gjithë kërkimet e bëra, kufoma nuk u gjet. Dikush kishte ardhur tek ideja që të thirret për ndihmë një njeri nga Antwerpeni, për të cilin flitej se ishte parashikues. Quhej Peter Hurkos. Kur ai kishte arritur në plazh, ishte pritur me skeptizëm.

Hurkosi, duke mos ia venë veshin injorancës së masës, kishte kërkuar nga prindërit fotografinë e djalit të tyre dhe ndonjë lojë të tij. Pasi bie në një gjendje transi, përqëndrohet në ato dy objekte, e pastaj tregon me gisht në një vend në det dhe thotë: „Atje gjendet fëmija juaj!“ Njerëzit që e kishin rrethuar, luajnë kokën në shenjë mosmiratimi. Thuhet se ai vend është kërkuar pëllëmbë për pëllëmbë... Por Hurkosi ishte i plotësisht i bindur se fëmija ndodhej aty dhe vendos që të zhytet vetë. Pas tri përpjekjeve të bëra (pa mjete zhytëse) ia arrin ta nxjerr trupin pa jetë të fëmijës.

Rasti tjetër, që ka të bëjë prapë me një fëmijë të zhdukur, ka ndodhur në qytetin Buxteude të Gjermanisë në vitin 1957. Një fëmijë 5 vjeçar, të cilën e ëma e kishte dërguar për të blerë disa gjëra para se të mbylleshin shitoret, nuk ishte kthyer më. Kishte humbur pa gjurmë!

Edhe pse gjithë qyteti ishte lëshuar në kërkim bashkë me policinë kriminale, nuk u gjet asnjë gjurmë.

Pas kërkimeve të pasuksesshme disamujore, familja e djaloshit i drejtohet me një letër një njeriu, për të cilin flitej se posedonte aftësi parashikuese. Quhej Gerard Croiseto. Një reporter i një gazete të Hamburgut, i cili kishte dëgjuar për këtë rast, vendos ta përcjell ngjarjen. Udhëton për në qytetin Utrecht të Holandës, ku edhe jetonte Croiseto dhe e takon atë.

...Croiseto, e nxjerr fotografinë e djaloshit nga letra e dërguar dhe fillon ta prek. Duke e fërkuar fotografin bie në një gjendje transi dhe fillon të tregojë: „...Djaloshi së fundi u ndal afër një kiosku, e pastaj edhe pranë restoranit i cili gjendet pranë hekurudhës... Në anën e djathtë është i grisur...Fëmija nuk është i gjallë...Aty po shoh ujë. Është përmbytur.“ Pastaj e merr një copë letër dhe e skicon vendin ku mund të gjendet kufoma e djalit: „Kërkojeni këtu“- i thotë gazetarit.

Gazetari me skicë në çantë kthehet në qytetin Buxtehude të Gjermanisë dhe mahnitet me saktësinë e të dhënave të Croiseto-s, pasi ai kurrë më parë nuk kishte qenë në atë qytet. Kiosku, restoranti, hekurudha dhe aty pranë lumi Este...

Kufoma e djaloshit u gjet aty ku e kishte paraparë parashikuesi G. Croiseto, disa ditë më vonë!



Shumë njerëzve u kujtohet edhe katastrofa ajrore që ndodhi me 26 shtator 1997 në veri të Sumatrës (Indonezi), ku u rrëzua Airbusi me 300 udhëtarë. Të gjithë pasagjerët që ndodheshin në bordin e tij u ndanë nga jeta. Fajtor për katastrofen dyshohej se ishte tymi i dendur, si pasojë e ndezjeve të mëdha pyjore, i cili e kishte reduktuar fushën e shikimit...Por, për t’u vërtetuar shkaqet, duhej gjetur kutia e zezë. Edhe pas një jave kërkimesh, ajo nuk u gjet. Atëherë, organet qeveritare vendosën t’i drejtohen parashikuesit të njohur të asaj ane, 98 vjeçarit Tiknyo Djadja.

Parashikuesi Djadja pasi pranon, del në vendin e ngjarjës. Pasi koncentrohet mirë dhe bie në një gjendje transi, i drejton gjurmuesit në vendin ku duhet kërkuar. Kutia e zezë kishte rënë në moçal, në afërsi të pjesës së prapme të aeroplanit.

Këto raste që i përmendëm, janë vetëm disa nga rastet e panumërta të kësaj fushe kaq të gjërë dhe intersante, por kjo nuk do të thotë se secili njeri i cili hipnotizohet posedon aftësi të tilla. Në rastet e para, ku patëm të bëjmë me njerëz të cilit ishin pjesmarrës direkt të ngjarjës, është fjala vetëm për një regresim të shkurtër, të cilin, secili njeri, derisa është në gjendje hipnotike, mund ta rikujtojë. Sepse, siç e kemi cekur edhe më herët, ndërdija gjithçka që shohim, dëgjojmë, shijojmë etj. i regjistron dhe i akumulon në vendin e caktuar, dhe secili njeri që është në gjendje hipnotike mund t'i thërrasë ato dhe t'i ripërjetojë sikur në momentin kur kanë ndodhur. Këtë po e them edhe nga përvoja ime, pasi njëherë kur e kam regresuar një të njohurin tim dhe e kam kthyer në moshen dyvjeçare, ai, jo vetëm që sillej si në atë moshë (bënte gjeste të fëmijësh), por m'i tregonte në detaje edhe rrobat që i kishte veshur e ëma e tij, si dhe orenditë e dhomës, gjë që pastaj në bisedë me nënën e tij u vërtetuan si plotësisht të sakta, e shumë raste tjera. Ndërsa, kur është fjala për rastet e fundit, kemi të bëjmë vetëm me një numër shumë të vogël njerëzish, që posedojnë atë aftësi dhe i zbulojnë rastet enigmë. Pra, kemi të bëjmë me njerëz të veçantë.

Riçard Doys, njeriu i cili ishte i obliguar nga FBI-ja të hartojë programe hipnotiko-hetimore, thotë i përmbajtur: „Hipnoza nuk është ndonjë shkop magjik e cili i zgjidh të gjitha problemet, por ne si organizatë i pranojmë të gjitha medotat e reja, pra edhe hipnozën...për të cilën presim që shkenca ta thotë fjalën e vetë".

KEQPËRDORIMI I HIPNOZËS

MODIFIKIMI I SJELLJEVE

Pasi që të gjitha format e jetës u janë nënshtruar ligjeve të evolucionit dhe gjithçka lëviz drejt formës më të lartë dhe më të përsosur të ekzistencës, edhe njeriu si pjesë përbërse e këtij sistemi, anon drejt formave më të larta e më të përsosura të dijes.

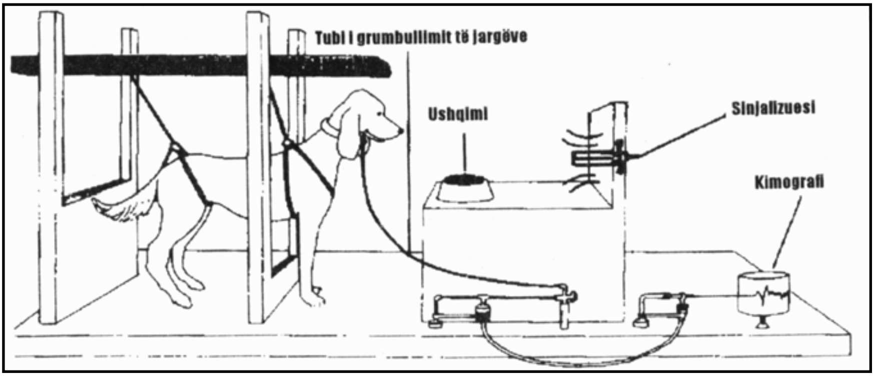
Apetitet e tij drejt zbulimeve të reja nuk u shuan kurrë. Zbulimet e shumta shkencore sollën vështrim krejtësisht të ri, si për vetë njeriun ashtu edhe për natyrën, botën e kosmosin në përgjithësi... Megjithatë, edhe përkundër gjithë këtyre shpikjeve, gjithë këtij përparimi, në qendër të vemendjes mbeti truri me të gjitha misteriet e tij. Synim i kahmotshëm i njeriut ka qenë, e është edhe sot: sundimi i trurit, e njëkohësisht edhe sundimi i njeriut.



Pavlovi me bashkëpunëtorët

Eksperimentet në këtë drejtim datojnë që nga kohët më të hershme, por kërkimet e mirëfillta shkencore fillojnë me shencëtarin rus I. P. Pavlovin, respektivisht me eksperimentin e tij të quajtur „refleksi i kushtëzuar“. Në vitin 1903, ky fiziolog rus shpalli zbulimin e tij epokal, për të cilin edhe u laurua me Çmimin Nobël për mjekësi. Pavlovi duke punuar me qentë, vërejti se ata fillonin të sekretonin pështymë para se t'i ushqente. Kjo tërhoqi vëmendjen e tij dhe ai vendosi ta studiojë këtë reagim të qenëve me të cilin edhe u bë shumë i famshëm. Pak çaste para se t'ia jepte qenit ushqimin, ai i binte një zileje. Në fillim qeni nuk shfaqi ndonjë reagim të veçantë ndaj zilës. Por, pas disa provash, qeni

filloi të sekretonte, sapo dëgjonte tingullin e zilës. Qeni këtë e kishte kuptuar si një sinjal se së shpejti do të ushqehet.



Eksperimenti i famshëm i Pavlovit që e nderoi me Çmimin Nobël për mjekësi

Pavlovi kreu edhe një numër të madh eksperimentesh për të zbuluar lidhjet ngacmim-reagim. Si ngacmues neutral ai paraqiste dritat, tingujt e zileve, këmborat etj. Zakonisht, njërin nga këta ngacmues ai e shoqëronte me ushqim dhe me një solucion acidi të holluar ose me shok të dobët elektrik. Këto reagime, Pavlovi i quajti „reflekse“ dhe filloi të interesohej edhe më shumë për mekanizmat fiziologjikë të këtyre reflekseve nervore dhe reagimet e tyre.

Më vonë, pasuesit e tij konstatuan se sjelljet mund të „kushtëzohen“ te të gjitha qeniet e gjalla, duke filluar nga ameba deri te njeriu, dhe erdhën në përfundim se përdorimi i këtij „kushtëzimi“ është i pakufishëm. Ky zbulim bëri bujë në gjithë botën dhe për të u interesuan shumë psikologë të famshëm, si: Tolmani, Wotsoni, Skinneri etj., të cilët edhe filluan ta aplikojnë, së pari nëpër shkolla e pastaj edhe në shoqëri të gjërë. Qëllimi kryesor i këtij „refleksi“ ishte „modifikimi i sjelljeve“ në përshtatshmëri me situatën.

Posaçërisht në këtë drejtim u angazhua pasikologu amerikan Burrus F. Skinner, i cili njëherit dha edhe kontributin të madh për shkencën e sjelljës. Ai bënte parashikimin dhe kontrollin e sjelljeve nëpërmjet informacioneve të marra nga analizat e sjelljeve, dhe, me këtë, bëri ndryshime kolosale në sjelljet e shoqërisë amerikane, që i sollën atij edhe autoritet shumë të madh. Ai këtë metodë e futi në përdorim që nga



B. F. Skinner

çerdhet e fëmijëve, shkollat, uzinat e deri te shtëpitë e pleqëve. Mirëpo, rezultatet e kërkimeve të Skinnerit, përveç rëndësisë së madhe që kanë për psikologjinë moderne, për modifikimin e sjelljeve, për të mësuarit e programuar etj., të aplikuar në të gjitha shtresat e shoqërisë, njëkohësisht paraqesin edhe frikë, sepse ofrojnë mundësi të pakufishme edhe për keqpërdorim, përkatësisht manipulim me njerëzit, nëpërmjet „refleksit të kushtëzuar“, pastaj „veprimit të kushtëzuar“ etj., me plane të programuara qysh përpara. Për këtë Skinneri shkruan edhe në librat e tij „Përtej lirisë dhe dinjitetit“ që e botoi në vitin 1971, dhe „Mbi reflektimet e mëtejshme“ të botuar me 1987.

Studime të mëtejme në këtë drejtim bëri edhe psikologu i njohur amerikan M. Seligman, të cilat i përshkruan në librin e tij „Paaftësia për ta ndihmuar vetën“, të cilin e botoi me 1975. Ai këtë paaftësi e studioi nëpërmjet kushtëzimit klasik të qenve. Në një eksperiment, eksperimentuesit stërviten nëpërmjet një tingull që shoqërohej me një shok elektrik, katër qenë. Eksperimentuesit prodhonin një tingull, i cili pas 10 sekondash përcillej me një shok elektrik. Qentë në fillim klithnin dhe vraponin përreth për të gjetur ndonjë strehim, por pas shumë shokeve elektrike, kur e panë se kjo ishte e pashmangshme, u shtrinë përtokë dhe filluan ta vuajnë shokun elektrik. Në provat e mëtejshme, qentë as që u përpoqën t’i shmangen sulmit; ata u dorëzuan plotësisht. Pra, ata u bënë të paaftë për ta ndihmuar veten.

Seligmani, thotë se kjo paaftësi edhe te njerëzit fitohet në mënyrë të ngjashme sikur te eksperimenti i mësipërm, gjë që ngjalli apetitet e shumë diktatorëve për të mbisunduar mbi masën, gjë që në shumë shtete edhe u zbatua në praktikë. Pasojat e një eksperimentimi të tillë me qëllime të caktuara, nëpërmjet mjeteve që disponojmë sot, mund t‘i paramendojë secili... Pra, përveç rolit të madh pozitiv që pat ky zbulim i Pavlovit, dhe që u përdor me sukses në shumë sfera të jetës, duke i kontribuar shumë njerëzimit, në anën tjetër, hapi edhe rrugët e reja drejt një kontrolli masiv, të kushtëzuar sipas nevojës, në drejtim të të cilit po punohet intensivisht.

KONTROLLI I TRURIT

Interesimi për ta pasur nën kontroll trurin, pra edhe njeriun e njerëzimin, përveç metodës së „kushtëzimit“, vazhdon edhe me aplikimin e shumë metodave tjera. Ne këtë garë janë të përfshira shumë shtete, por si më aktive thekësohet të jetë CIA, e cila për këtë qëllim derdh miliona dollarë në vit. Një ndër metodat për të cilën interesohet CIA është edhe ajo e stimulimit elektrik të trurit - ESB-së (Elektrical Stimulation of the Brain).

Për eksperimente të këtij karakteri, CIA është bazuar në aparatin EEG (elektroencefalograf), aparat i cili regjistron aktivitetin valor të trurit dhe që shfrytëzohet në të gjitha institucionet mjekësore në gjithë botën. Një indikacion i tillë u shfaq qysh në vitin 1934, nga mjekët Çef dhe Lait në monografinë „Metoda e kontrollit në largësi nëpërmjet



Delegado duke eksperimentuar me metodën e stimulimit elektrik të trurit në një dem

stimulimit elektrik të sistemit nervor“. Edhe në vitin 1956, në konferencën nacionale për elektronikë, që u mbajt në Çikago, elektroinxhinieri Kertis Shafer paraqiti mundësinë e kontrollimit të trurit, ku tha: „Subjekteve të kontrolluara kurrë nuk do t‘u lejohet të mendojnë si personalitete të pavarura. Disa muaj pas lindjes, kirurgët do ta përgatisin çdo fëmijë me elektro-paketën, të montuar nën lëkurën e kokës dhe elektrodave të cilat do të depërtojnë deri të fushat e zgjedhura të trurit. Në këtë psiko - gjendje, peripecitë e shqisave dhe

aktivitetet muskulore mund të modifikohen ose të kontrollohen plotësisht nëpërmjet sinjaleve bioelektrike, të cilat emetohen dhe kontrollohen nga shteti“.

Disa vite më vonë, më 1969, Jose Delegado nga qyteti Kordobe i Spanjës, e demonstroi këtë eksperiment sensacional në praktik. Ai e vendosi një elektrodë në trurin e një demi dhe pastaj u fut në fushën e ndeshjës i „armatosur“, në vend të shpatës dhe pelerinës së kuqe, vetëm me një radiotransmetues. Kur demi u turr për ta goditur, Delegado e shtypi një buton, i cili bëri që demi i rëndë 2 tonë të ndalojë në vend. Delegado, gjithashtu e drejtonte demin në drejtimin e dëshiruar. Pas eksperimenteve me shtazë, të cilat dhanë rezultate të kënaqshme pozitive, Deleagdo filloi aplikimin e kësaj metode edhe tek njerëzit, duke u munduar që me anë të ESB-së të ndikojë në ndryshimin e sjelljes. Ja si e përshkruan Delegado gjendjen, të cilën arriti ta provokojë te disa vullnetarë: të këndshme, entuziazmuese, koncentrim i thellë, gjendje e jashtëzakonshme e cila vështirë përshkruhet, e të cilën personaliteti i eksperimentuar më parë nuk e kishte përjetuar, relaksim i plotë psikik, vizione të ndryshme etj.

Edhe pse Delegado këtë metodë e kishte paraparë që t‘i shërbejë shkencës dhe njerëzimit, e sidomos në shërbim të mjekësisë, për t‘u mundësuar të sëmurëve psikikë kontroll më të mirë të sjelljeve si dhe për shërimin e shumë pengesave tjera trurore, ky eksperiment ngjalli polemika të shumta në rrethet shkencore, ku shumë prej tyre e konsideruan si një rrezik potencial për ardhmërinë e individit dhe njerëzimit në përgjithësi. Neurofiziologu australian, Ser John Ecches, i cili për punë shkencore u nderua me Çmimin Nobël për mjekësi, konsideron se kërkimi i trurit është problem themelor me të cilin është ballafaquar njeriu. „Mua, si shkencëtar dhe humanist, më shqetëson thellë edhe parashikimi se kërkimi i trurit do të na zbulojë mekanizmat, me të cilat njerëzit mund të bëhen anëtarë të dëgjueshëm të sistemeve



Cila është ardhmëria e njerëzimit?

totalitare, të cilët pa kundërshtim do t'i zbatojnë gjithnjë ato që u urdhërohen. Të gjitha kërkimet në këtë drejtim më duken më të rrezikshme se bomba atomike". Por, pavarësisht nga kjo, CIA dhe shumë shërbime tjera informative në shumë shtete të botës, vazhdojnë kërkimet dhe eksperimentimet nëpër laboratoret sekret, e posaçërisht nëpër burgje, ku eksperimentet zhvilloheshin dirket mbi të burgosurit, me justifikim se kjo shkonte në dobi të tyre pasi që u ndihmon në procesin e „edukumit" dhe e shpejtonte atë?!

CIA, laboratorin e vet eksperimental për kontrollimin e trurit e kishte krijuar në Montreal të Kanadasë, të cilin e udhëhiqte dr.Evan Kameron, i njohur për karakterin e tij sadist. Ky laborator, që ishte i vendosur në një shtëpi të madhe dhe moderne në maje të malit Maunt Royal, financohej nga fondacioni „Alan Memorial", me donator kryesor ser Hug Alanin, ndërsa personelin eksperimentues e përbënin në përgjithësi emigrant evropianë të ikur nga lufta e dytë botërore.

Për këtë laborator të tmerrit u prononcua në vitin 1992 edhe koloneli në pension L.f. Prauti (më herët shërbente si lidhje e Pentagonit me CIA-n), i cili i tregoi shkrimtarit Dik Rasel shumë sekrete nga puna e këtij fondacini famëkeq.

Ndër bashkëpunëtorët e ngushtë të Kameronit ishte edhe dr. Volter Firman, specialist i njohur për kërkime në tru, i cili gjatë punës së tij 20 vjeçare, eksperimentoi në mëse 4000 njerëz. Për eksperimentet e tij, ky i shfrytëzonte pacientët me sëmundje të rënda psikike, shpesh edhe pacientë që vuanin vetëm nga format e lehta të depresionit dhe paranojës.



Duke i kërkuar fshehtësitë e trurit

Në laboratorin e vet, ai kishte një dhomë speciale, për të cilën fliteshin lloj-lloj theshëthëmash, të quajtur „dhoma me rrjeta". Subjektet silleshin në atë dhomë të pajisur me mjete moderne elektronike dhe lidheshin për karrige. Në kokë u viheshin elektrodat dhe përçuesit, dhe me ta fillonte eksperimentimi... Megjithatë, Kameroni para vdekjës u zgjodh kryetar i asociacionit të përbashkët psikiatrik Amerikano-Kanadez!

Mirëpo, kjo punë, edhe pse e madhe, nuk i përmbushte apetitet e CIA-s dhe asociacioneve të ngjashme me të, që funksiononin në atë kohë edhe në shumë shtete tjera. Kjo metodë kishte edhe të metat e saj: duhej instaluar elektrodat në kokën e secilit subjekt, e cila gjithashtu duhej kontrolluar me teledirigjues, gjë që në shumë raste sillte vështërsi; në pyetje ishte edhe largësia e veprimit; pastaj, këto instrumente, për funksionimin e tyre, kërkonin energji etj. etj. Kjo bëri që interesimi i këtyre asociacioneve të fokusohet në një medotë tjetër: hipnozën, arritja e së cilës ishte shumë më e lehtë, ishte më praktike dhe nuk kërkonte kurrfarë aparature të komplikuar, si dhe efekti veprues i saj, si në hapësirë ashtu edhe në kohë, ishte i pakufizuar.

SHPËRLARJA E TRURIT

Kjo metodë, e cila zbatohet zakonisht nën pushtetin e hipnozës, është ndër metodat më të rrezikshme që njeh njeriu deri më sot në këtë drejtim, sepse nëpërmjet kësaj metode, jo vetëm që mund të bëjmë pranimin e informatave të dëshiruara nga individi, por njëkohsisht, duke bërë pastrimin e përmbajtjës së trurit dhe instalimin e urdhërave të rinj, mund të ndryshojmë komplet personalitetin e tij, duke e bërë atë vegël të verbër për shërbime të caktuara dhe duke e shfrytëzuar për veprime të llojeve nga më të ndryshmet.

Kjo metodë ka qenë e njohur që nga kohët e lashta kur është përdorur për qëllime konversive nga religjionet e ndryshme, por përmasa të gjëra përdorimi mori gjatë luftës së dytë botërore. Dr. M. T. Orn, anëtar i Institutit të Mjekësisë në Filadelfi, i cili u bë i njohur me rastin e mbrojtjës së Peti Herstit, vajzës me „tru të shpërlarë“, u mor shumë me zbatimin e hipnozës për çështje të armatës. Ai, me anë të hipnozës përforconte imunitetin e ushtarëve, që ata të mund t’i përballonin dhembjet, të ftohtit, mundimet, izolimet, sëmundjet e detit etj. Rëndësi të posaçme i kushtoi mënyrës se si t’i hipnotizonte ushtarët dhe, në gjendje të thellë hipnotike, t’u jepte detyra të rëndësishme të përcjella me amnezi paraprake totale. Njëkohësisht u jepte shifrën, me të cilën mund të hipnotizoheshin dhe mund t’i pranonin detyrat vetëm nga personat e posaçëm. Në bazë të shtypit të atëhershëm, pohohej se gjenerali i paktit NATO, Dozijer, i cili u kindapua nga Brigada e Kuqe,

ishte i pajisur qysh përpara, që me anë të autohipnozës të mund ta ruajë sekretin. Supozohet se të gjithë funksionarët e lartë ushtarakë në SHBA dhe të paktit NATO, që janë të njohur me materiale me rëndësi shumë të madhe politike dhe ushtarake, kalojnë nëpër procesin e indoktrinimit për neutarlizimin e efektit.

Problem kryesor këtu paraqiste mënyra e hipnotizimit. Pasi që secili individ nuk mund të hipnotizohej me metoda klasike, u futen në përdorim mjetet narkotike. E sidomos me aplikimin e narkotikëve në mjekësinë legale, për hipnotizim rritet edhe interesimi, si në çarqet mjekësore ashtu edhe në çarqet policore e ushtarake për këtë drejtim. Edhe përkundër protestave nga shumë asociacione, kjo metodë merr përmasa edhe më të mëdha dhe më të rrezikshme.



Në shumë qendra krysore botërore krijohen edhe institute të posaçme të hipnozës. Problemet që i trajtonin këto institute ishin të llojllojshme, ndërsa ekspertët që punonin në to, ishin njerëz të specializuar për çështje specifike. Një ndër ekspertët mjekësorë më eminentë, që punonte për nevojat e CIA-s, ishte Mathan Kline. Ky kishte për detyrë t'i stërviste operatorët për operacione të ndryshme, ndërsa në projektin ndërkombëtar - dirigjimin e mendimeve. Përndryshe, Kline është i njohur si kryetar i Komitetit Ndërkombëtar kundër Sëmundjeve Mentale (ICAMI), një ndër pikat e së cilës ishte edhe dhënia e barërave me efekte antidepresive të porsalindurve, te të cilët duhet të veprojnë gjatë gjithë jetës. Kline, nga diktatori i Haitit, papa Dak Duvalier, mori mirënjohjen më të lartë për pastrimin e trurit të haitasve. Gjithashtu, ekzistojnë fakte se ICAMI, ndër të tjera, me ndihmën e kësaj metode i ka shfrytëzuar njerëzit me të meta psikike, si forcë pune në industri.

Për këtë drejtim, interesim të posaçëm tregoi sidomos policia, e në veçanti ajo e shteteve socialiste ku hipnozën medikamentale e aplikoi tek të burgosurit politikë për t'i nxjerrë informacionet e duhura dhe për ta bërë thyerjen e moralit të tyre. Metoda të këtilla jashtëligjore dhe antinjerëzore u përdorën në ish-BRSS, Kinë, Haiti... si dhe në ish-Jugosllavi. Edhe pse në ligjin e ri, të së vetëquajturës Jugosllavi, në paragrafin 3 të nenit 259, pranojnë se ekzistojnë veprime dhe ndikime të tilla, ku thuhet: „Nuk është e lejueshme që ndaj të pandehurit ose dëshmitarit të aplikohen intervenime mjekësore ose t'u jepen mjete të

atilla me të cilat ndikohet në vullnetin e tyre me rastin e paraqitjes së deklaratës“, UDB-ja parpëseprapë përdori dhe po përdor mënyra të tilla ndaj të burgosurve të pathyeshëm, sidomos atyre politikë të kombit shqipëtar, duke u munduar t’i paaftësojë ata për një jetë normale nëpërmjet shkatërrimit të personalitetit dhe moralit të tyre. Rasti më i fundit, që dokumenton një veprim të këtillë, është ai i procesit kundër 21 shqiptarëve të akuzuar për „terrorizëm“ që u mbajt në muajt e fundit të vitit 1997, ku i pandehuri A. Neziri, 23 vjeçar, student i vitit të katërt të mjekësisë, u mor në pyetje nën ndikimin e hipnozës.


RILINDJA

NGJARJE DITE

VAZHDOI PROCESI I 21 SHQIPTARËVE NË GJYQIN SERB TË PRISHTINËS

MARRJA NË PYETJE NËN HIPNOZË!

Ky nuk është rast i vetëm, ku UDB-ja, me qëllim të zbulimit të „grupeve armiqësore e terroriste“, zbaton këtë metodë si dhe metoda tjera antinjerëzore për ta shuar Lëvizjën tonë Gjithëkombëtare. Ajo, këso metoda përdori edhe kundër I. Hajredinit (burgu i Pejës) nga Gllogjani i Deqanit, i cili u dënua 12 vite burgim si dhe ndaj S. Sutajt (burgu i Beogradit), kolonel i AUSH-së në Beograd, i denuar me 5 vite burgim, si dhe ndaj shumë të burgosurve tjerë politikë, të cilët mbetën me pasoja të përjetshme. Gjithashtu, sipas informatave të QIK-ut (23. 03.1994, Rilindja - botimi në Zvicër) bëhet e ditur se ndaj ish-eprorëve shqiptarë, gjatë torturave, inspektorët serbë po përdorin substanca kimike dhe metoda tjera jashtëligjore...

Një veprim të këtillë të organeve policore dhe ushtarake e pohon edhe gazeta londineze „Times“, e cila kishte ribotuar një artikull të revistës Beogradase „Profil“, në të cilën ish-zëdhënsi i APJ-së, kolonel L. Stojadinoviq, thekson se strategjia serbe gjatë luftërave ballkanike është mbështetur në mistikë dhe astrologji!...

NËN KTHETRAT E HIPNOZËS

Nga sqarimet e deritanishme rezulton se hipnoza është fakti më bindës për ekzistimin e motiveve të pavetëdijshme dhe ndikimit të tyre në sjelljet njerëzore. Nëpërmjet sugjestioneve hipnotike, siç pamë,

mund të zbulohen dhe të shqyrtohen edhe motivet më të thella të sjelljeve njerëzore, pastaj të korrigjohen, të ndryshohen e të çrrënjosen shprehitë e personalitetit dhe në vend të tyre të regjistrohen të tjera, të reja, dhe gjatë kësaj kohe individi të mos dijë asgjë për ketë, gjë që mundëson edhe keqpërdorimin e saj.



Në kornizat e keqpërdorimit të hipnozës, shumë shpesh, përdoret sugjestioni posthipnotik apo posthipnoza. Ky lloj sugjetioni, për të cilin kemi bërë fjalë më herët, është paraqitje shumë e rëndësishme në hipnozë, pasi përbëhet nga fakti se sugjetionet e dhëna gjatë hipnozës realizohen pas daljës nga ajo gjendje dhe ato mund të veprojnë me kohë të pacaktuar, varësisht nga sugjestioni i dhënë. Në bazë të kësaj, lind edhe pyetja logjike: a është e mundur që, me anë të hipnozës, të detyrohen njerëzit të kryejnë veprime që janë në kundërshtim me besimin, moralin, etikën dhe traditën religjioze të tyre? Disa mendojnë se një veprim kriminal e kryejnë vetëm personat që kanë tendenca latente për kriminalitet ose personat të cilët nuk e kuptojnë se kryejnë një akt asocial. Ndëra, te personat tek të cilët standardet etiko-morale janë thellë të regjistruara në personalitetin e tyre, dhe atë në instancën e quajtur Superego ose mbi-unin, sugjestionet e tilla hasin në rezistencë. Por, eksperimentet e shumta me hipnozë vërtetojnë se sugjestionet e dhëna gjatë shkallës së tretë, hipnozës së thellë, realizohen nga secili individ, pavarësisht se cilës kategori i takon. Po e cek një rast nga përvoja ime që koincidon me tekstin e fundit: mediumit (Sh.S.), i cili gjendet në gjendje të thellë hipnotike, i është dhënë një revole (kuptohet, revolës më parë i ishin nxjerrur plumbat) dhe është urdhëruar që ta shkrepë në personin që e kishte shok shumë të afërt (D.S.), duke i sugjeruar se ai ishte njeriu të cilin e urrente më së shumti. Mediumi e zbaton urdhërin pa kundërshtim; afrohet afër tij, ngre dorën dhe tërheq këmbëzën e revolës... Paramendone vet se çfarë do të ndodhte po të ishte revolja e mbushur!

Në vazhdim, po ua paraqes disa raste, ku pasqyrohet i plotë efekti i keqpërdorimit të hipnozës; ku njerëz të pafajshëm bëhen viktima të kriminelëve të pashpirtë dhe shfrytëzohen prej tyre si automatë për

shuarjen e pasioneve të ulëta ose për qëllime tjera të këtij karakteri. Këto raste që kanë ndodhur në realitet, le të jenë, për ju lexues të nderuar, për ju që mendoni ta aplikoni hipnozën në praktikë, shembuj të hidhur të një kohe të kaluar, kohë e cila nuk do të dëshiroja të përsëritet kurrë më; le të jenë për ju pasqyrë e një realiteti të qoroditur të mendjës njërëzore, e një logjike të sëmurë vepruese, nga e cila reflektohet rreziku për ardhmërinë e individit - ardhmërinë e njerëzimit!

RASTI I JULIA KRANTZ -IT

Nën urdhërin „filofi", Julia merr armën, i afrohet të shoqit dhe e shkrep! Për fat, i shoqi Heinrich Krantz ia kishte nxjerrur armës më herët karikatorin dhe e kishte fshehur nga frika se mos e shoqja provon të bëj vetëvrasje.

Kur kjo nuk „ndezi", pasoi urdhëri i dytë „filofi", ku ajo urdhërohej që t'i përgatiste burrit të vet gjellën me kërpudha helmuese! I shoqi e kupton këtë lojë pasi i ha disa lugë të cilat i vjell përnjëherë dhe kalon vetëm me pasoja të vogla.

Arrin edhe urdhëri i tretë „filofi". Një zë sekret e urdhëron prapë që t'i dëmtojë frenat e motoçikletës së Heinrich-ut. I shoqi bën ndeshje, por prapë mbetet në jetë...



Dr. Mayer Walteri e kishte hipnotizuar Julia Krantz-in dhe i kishte sugjeruar: „Kur ta shtyp gishtën e vogël të dorës së majtë dhe ta shqipëtoj fjalën „filofi", ju do të bini në gjendje gjumi dhe do t'i zbatoni të gjithë urdhërat që do t'ua jap unë. Askush nuk do të mund ta dëgjojë atë që unë do t'ua them. Asgjë nga veprimet e kryera nuk do t'ju kujtohet..."

Pasi kishte arritur ta fusë këtë vajzë në kthetrat e hipnozës, dr. Walteri e kishte shfrytëzuar për nevoja seksuale. Për nevoja të njëjta, por me para, e shet edhe tek të tjerët. Julia vetëm me Walterin mbeti tri herë me barrë, dhe secilën herë Walteri e kishte detyruar me anë të sugjestioneve hipnotike të bëjë abort, për të cilat më vonë ajo as që

kishte dijeni. Abortin e bënte te një i njohur i tij, Franz Walter, i cili për këso punësh kishte përvojë dhe fitonte shuma të majme parash.

Dr. Walteri, për qëllime përfitimi, Julian e kishte shitur edhe te një mishshitës që quhej Bodmer. Gruaja e mishshitësit i bie pak në gjurmë kësaj dukurie dhe i vëhet në përcjellje të shoqit deri sa e zë në vepër. I shoqi e pranon fajin dhe betohet se ishte hera e parë, mirëpo pasi zbulohet rasti, dhe gruaja merr vesh nëpërmjet shtypit se kjo ishte një praktikë e rregullt e keqpërdoruesve, e revoltuar, paraqitet para gjyqit dhe jep deklaratën e vet, me të cilën e ngarkon rëndë të shoqin, e edhe Walterin.

Më 13 qershor 1936, gjyqi i qarkut të Heidelbergut, pas shqyrtimit triditor vendos: mishshitësit Bodmer: katër vite burgim për shkak të atentatit në moralin publik dhe pjesmarrjes në një vepër të ndyrë kundër dinjitetit njerëzor.

Dr. Walterit: 10 vite burgim për mashtrim; lendime të rënda shpirtërore e fizike; atentatit në moralin publik si dhe për keqpërdorime tjera jonjerëzore. Gjithashtu, dr. Walteri u ngarkua edhe me barrën e shpenzimeve të gjyqit si dhe iu mor e drejta qytetare për pesë vite, pas mbajtjës së denimit. Pasi në atë kohë, kur në pushtet ishte Hitleri, ishte e ndaluar kritika ndaj institucioneve shtetërore, opinionit, i cili priste dënim më të rreptë, nuk iu lejua të reagonte. Por, në fakt, ishte krejt e njëjtë se sa do të denohej Walteri, pasi katër vite më vonë, ai, si dhe shumë të burgosur tjerë, u liruan dhe u dërguan në të ashtuquajturën „Strafbatalion“ (batalioni i të dënuarve), i cili luftoi së pari në Poloni, pastaj në ish-BRSS. Mbetet supozimi se çfarë ka bërë ai atje dhe sa krime i ka kryer...

Për një rast të ngjashëm si ky shkruan edhe shkrimtari i njohur Stefan Cvajg, në librin e tij „Shëruesit mental“, ku përmend një grua 34 vjeçare e cila disa kohë shërohet me anë të hipnozës e pastaj shfrytëzohet për nevoja seksuale dhe u shitet edhe të tjerëve për ato nevoja.

PROFESORI ENIGMATIK LEO

Në vitin 1903, në një gjimnaz të Budapestit, festohet mbarimi i vitit shkollor. Pasi në atë shkollë ishte si zakon që gjatë kësaj feste të

shpërbleheshin nxënësit më të mirë me ndonjë dhuratë simbolike, drejtori i shkollës, për ta bërë atmosferën sa më disponuese e argëtuese, e thërret edhe një hipnotizues, profesor Leon, që t'i demonstrojë shkathtësitë e veta.

Dukej shumë i vogël ai profesor Leo. Madje aq i vogël sa linte përshtypje qesharake. Dhe m'u për këtë, e bartte mbi kokë një kapelë të zezë në formë cilindri, për t'u dukur më i gjatë. Zërin e kishte të thellë e melodik, ndërsa sytë e zinj me një shkëlqim të mahnitshëm që të shponte.

- Mos u frikësoni nxënës! Le të afrohet një vullnetar dhe le të ngjitet në podium, i thërriste prof. Leo. Por, nxënësit vështirë përcaktoheshin.

- Ejani nxënës, mos u frikësoni, unë nuk jam kurrfarë djalli i zi, unë jam vetëm njeri i shkencës...Afrohuni...

Një djalosh 11 vjeçar, i cili qëndronte ulur në rendin e parë, duke menduar se profesori po e thërriste atë, pasi shikimin e kishte drejtuar nga ai, ngrihet dhe drejtohet kah podiumi.

Prof. Leo filloi të bëjë lëvizje me duar rreth kokës së tij, duke i pëshpëritur diç me zë monoton dhe, ja çudia: djaloshi bie në një gjendje gjumi. Profesori, për ta dëgjuar të gjithë, e urdhëron: „flini, unë këtë e dëshiroj!"



E ashtuquajtura: hipnoza skenike

Të gjithë ishin të bindur se ai po flinte, por po flinte zgjuar. Zëri i sugjeron se ai gjendet në një tren. Lokomativa po fishkëllon; treni fillon të lëvizë; i gjithë kompozicioni po lëviz gjithnjë e më shpejtë. Gjithçka që zëri i prof. Leos thoshte, ai e shihte para vetes dhe, në një moment, ai nuk sheh më binarë: lokomativa flturon prej tyre dhe i tërheq edhe vagonat e tjerë. Djaloshi e sheh se do të ndodh diçka e tmerrshme dhe fillon të bërtasë me sa zë që ka...

Para nxënësve ai fillon të bërtasë, të qajë, mblidhet në vete duke e kapur kokën me duar (pasi ato i përjeton në hipnozë si të vërteta), pra duke u përgatitur për një ndeshje të tmerrshme...Dhe, atëherë, dëgjon zërin e profesorit:

-Zgjohu! Unë po të urdhëroj!

Nxënësit tjerë, që deri në atë moment ishin si në ankth, filluan të qeshin. Të gjithë e kishin të qartë se seanca hipnotike kishte pasur sukses, e më së shumti kjo i konvenonte prof. Leos, në kokën e të cilit filluan të krijohen planet e reja e të përgjakshme.

Prof. Leo e shikon voglushin me simpati dhe e pyet se si quhet.

- Silvester Matushko, zotëri - përgjigjet djaloshi.

- Vetëm edhe një ekzibicion Matushko...E juve të tjerëve, ju lutëm, edhe pak durim - u drejtohet profesori arsimtarëve dhe nxënësve.

- Merre këtë revolver Matushko dhe qëllo mbi mua. Lirisht qëllo, mos ke frikë.

Djaloshi, sikur të ishte ende në gjumë, e merr revolverin, merr në shenjë profesorin dhe kërset. Një herë, dy herë, tri herë... dhe secilin plumb, prof. Leo e kap në ajër me duart e tij të çuditshme. Duartrokitja bombastike e masës e përshëndet këtë truk magjistar të prof. Leos.

Shfaqja mbaroi me sukses dhe drejtori i kënaqur me këtë e shpërbleu profesorin . Të gjithë do ta mbajnë mend atë ditë, e më së shumti vet Silvester Matushko, sepse prof. Leo do ta shfyrtëzojë më vonë për qëllime tjera të tmerrshme...

28 vjet pas shfaqjës në gjimanzin e Budapestit, me 12 shtator 1931, në orën 22, niset treni i shpejtë, i mbushur plot njerëz, nga Budapesti për në Vjenë. Gjysmë ore më vonë, në viaduktin afër Torbagys, shpërthen një eksploziv i fuqishëm! Dëshmitarët okularë kishin vërjetur se si lokomativa, së bashku me vagonat, kishte dalë nga shinat dhe kishte rënë në humnerën e thellë 30 metra.

Ekipet shpetimtare arritën të nxjerrin një numër të madh të lënduarish rëndë, ndërsa ata që kishin pësuar lëndime të lehta ishin shpërndarë nëpër pyllin e afërt me frikë se do të vije deri te ndojnë detonim i ri. Për 25 të tjerë, çdo ndihmë ishte e kotë. Ata kishin mbetur në vendin e fatkeqësisë të coptuar: pa gjymturë, kokë ... Ishte kjo fatkeqësia e tretë brenda atij viti në Evropë. Për dy të tjerat supozohej se kishin të bënin me atentate politike, pasi në vendin e fatkeqësisë, në njërën nga këto, ishte gjetur një copë kartoni ku shkruante: „Fitore, Revolucion, Atentat“, ndërsa për këtë të fundit, supozohej se kishin të bënin me akt kriminal.

Në vendin e fatkeqësisë kishin dalë edhe organet hetuese. Shefi i komisariatit filloi ta kërkojë porosinë e atentatorit, pasi ishte i bindur se

ajo ishte diku. Organet përkatëse të hetuesisë kishin filluar t'i legjitmonin dhe t'i merrnin në pyetje të gjithë udhëtarët. Në mesin e tyre gjendej edhe një udhëtar i cili lëvizte me një nervozë të theksuar andej-këndej. Disa herë ishte paraqitur tek mjeku i urgjencës, pasi kishte një plagë të lehtë në dorë, pastaj edhe para policëve hetues, duke u treguar për fatin që kishte pasur në këtë fatkeqësi.

- Eshtë fat i madh, çudi! Quhem Matushko, jetoj në Vjenë dhe ndodhesha në vagonin e parë. I shenjti Ante më shpëtoi! Nuk di as vet si shpëtova, më të vërtetë nuk e di! Gjatë kësaj kohe, një gazetar e kishte fotografuar Matushkon.

Ndërkohë, shefi i policisë kishte arritur ta gjente edhe letrën me mesazhin e atentatorit. Në të ishin të shkruara me dorë tri fjalë: „Përgjigja e të shtypurve - Hakmarrje - Revolucion". Në fillim u mendua se atentati ishte vepër e ndonjë grupi revolucionar, të cilët e kishin bërë edhe atentatin e mëparshëm, pasi që edhe shtypi e përmbante këtë hipotezë, por hetimet vazhduan më tutje.

Duke gjurmuar nëpër fotografitë e shumta, shefit të komisariatit i bie në sy edhe fotografia e Matushkos, të cilin e kishte parë atë natë aty dhe i cili kishte thënë se gjatë fatkeqësisë ishte në vagonin e parë! Aty lind edhe dyshimi për të, pasi të gjithë personat që gjendeshin në atë vagon, ose kishin vdekur ose kishin pësuar lëndime të rënda, ndërsa Matushko kishte vetëm një plagë të lehtë në dorë dhe fillojnë hetimet për të. Gjatë hetimeve, paraqitet edhe një epror i lartë i quajtur Palf, i cili kishte kaluar pa lëndime në atë fatkeqësi. Ai i tregon shefit të komisariatit se deri sa shkonte për t'i ndihmuar të tjerët, e kishte parë këtë njeri: „Gjestet i bënte shumë të çuditshme; ndizte fije të shkrepsës dhe fliste vetmeveti! Kur më vërejti mua, filloi të më sqarojë se si kishte shpetuar...Por jam i sugurt se nuk ishte fare i lënduar".

Këtë version e pohojnë edhe dy udhëtarë të tjerë, dhe shefi i policisë së Budapestit ua dërgon dosjen e tij kolegëve në Vjenë. Matushko thirret në hetuesi, në kabinetin e z. Böhma, që ishte edhe drejtor i policisë në atë qytet. Ishte shumë i shqetësuar dhe imitonte njeriun e ofenduar.

- Unë jam njeri i ndershëm, zotëri inspektor, merrem me punë të ndershme. Në atë fatkeqësi kam humbur bagazhin me rroba të vlefshme, e në vend që të më kompensohet ajo humbje, ju po më merrni në pyetje duke ma humbur edhe kohën e çmueshme...

- Për ç'arsye keni udhëtuar në Budapest, zotëri Matushko - pyet z. Böhm?

- Për çështje pune.

- Për çfarë pune? Sipas informatave tona agjensioni juaj është shuar.

- Për shkak të kreditorëve të mi.

- I keni shkruar edhe stacionit hekurudhor që t'ua kompensojë dëmin?

- E saktë.

- A janë këto rrobat tuaja?

Matushko zbehet! Rrobat që i mbante inspektori, para se të vinte në polici, i kishte lënë në banesë. Dr. Böhmi e sqaron:

- Derisa ju prisnit këtu, ne e bastisëm banesën tuaj. Ekspertët tanë në xhepat e rrobave tuaja gjetën thërmia të ekrazitit, eksploziv i njëjtë që u përdor edhe në atentatin në viaduktin afër Torbagysë. Dëshmia e dytë ndaj jush është edhe letra e dërguar ndërmarrjës hekurudhore: grafologët vërtetuan se edhe letra e gjetur në vendin e atentatit është e shkruar me të njëtën dorë, pra nga dora juaj. Nga ky moment jeni i arrestuar!

Me gjithë protestat e bëra, Matushko mbahet në paraburgim për shkak të dyshimit se ka kryer atentat... Për Vjenë udhëtojnë edhe përfaqësuesit e policisë hungareze dhe asaj gjermane, që së bashku me policinë austriake ta çojnë deri në fund hetimin.

Shpejt e konstatuan se Matushko nuk ishte kurrfarë revolucionari, e as që i takonte ndonjë organizate politike a militante. Nuk kishte kurrfarë arsye për sulmin e bërë ndaj udhëtarëve në tren!

Pas tronditjeve të para, Matushko në burg sillet në mënyrë korrekte, edhe pse assesi nuk e pranonte veprën me të cilën ngarkohej. Me tregimet e veta ai i habit edhe hetuesit, që ishin të bindur për fajin e tij. Megjithatë, dalngadal fillon të zbulohet një Matushko tjetër, poltësisht i kundërt nga ai „burrë i mirë dhe familjar“.



Ishte vizitues i rregullt edhe i shtëpive publike, e edhe dëshmitë e atyre „damave të natës“ flasin në mënyrë evidente për një personalitet labil. Duke i vërjetur këto dukuri, shefi i policisë vendos të përdorë një metodë e cila do të mund ta qiste Matushkon nga baraspesha. Deri atëherë, ai mbrohej në mënyrë shumë të mençur dhe inteligjente duke e fshehur aq

mjeshtërisht krimin, sa që organeve hetuese u sillte vështirësi serioze për zgjidhjen e lëndës.

Një mëngjes, në tavolinën e gjatë të hollit, që shërbente për mbledhjet e policisë së Vjenës, ishin renditur fotografitë e ngjarjës tragjike të Torbagysë. Në ato fotografi, që ruheshin në arkivat e policisë dhe që nuk i ishin ekspozuar as shtypit, shiheshin detaje nga trupat e gjymtuar të viktimave; fytyrat e coptura e të gjakosura etj. Të gjitha fotografitë u mbuluan me një pëlhurë, ashtu që nuk dihej se çfarë ndodhej nën të.

Matushko u habit kur e pa se, në vend që të dërgohej në dhomen e hetimeve, ishte në hollin e madh ku e priste dr. Böhmi me disa bashkëpunëtorë. Pasi urdhërohet të ulet përballë dr. Böhmit, fillon biseda. Se pari ai pyetet për familjën: gruan, fëmijët dhe çështje tjera që nuk kishin të bënin fare me veprën, derisa ai lirohet dhe qetësohet plotësisht. Dhe atëherë papritur, dr. Böhmi e nxjerr një fotografi dhe ia hudhë në duar të akuzuarit. Silvester Matushkos nuk i nevoitej sqarim për fotografinë. I heshtur e shikoi fotografinë, dhe pas pak trupin e tij fillojnë ta kapin të dridhura... dhe atëherë dr. Böhmi e tërheq pëlhurën e cila ndodhej mbi tavolinë dhe i thotë: „Shikoje veprën tënde Matushko!“

Dr. Böhmi e shikonte me kujdes atë njeri se si po dridhej dhe shtangej para pamjes së cilës nuk mund t'i përballojë as njeriu me sistem të fortë nervor... Por u habit kur e pa se Matushko nuk po dridhej e as shtangej nga pamjet rrëqethëse të fotografive, por nga një përjetim krejt tjetër mallëngjyes! Plot me pasion, e rrëmben një fotografi dhe, në mënyrë të pakontrolluar, fillon ta puthë! Duke i thënë disa fjalë të pakuptimta rrëzohet për tokë dhe humb vetëdijen!

Pasi vie në vete me ndihmën e mjekëve, kërkon nga të pranishmit gjysmë ore pushim duke u thënë se pastaj do t'i tregojë të gjitha... Pas 30 min. kthehet dhe pranon: „Unë jam përgjegjës për të tri katastrofat! Dua të them se ia kam arritur vet, pa ndihmën e askujt, këtij qëllimi. Njerëzimi, një ditë, do të më falënderohet për këtë vepër, pasi ai duhet t'i vuaj mëkatet që i meriton! Para se ta vendosja eksplozivin, i vizitova të gjitha kishat e Vjenës. Janë mbi njëqind. Të gjitha ishin të zbrazëta! Askush nuk po mendon më në Zot! Por, unë i besoj atij!...“

Dhe, kështu, më në fund, paraqitet fytyra e vërtetë e Matushkos: e kriminelit të çmendur dhe maniakut seksual.

Pas ekzaminimit, disa mjekë mendonin se Matushko ishte një simulant shumë i shkathët dhe vetëm e imiton të çmendurin, për të kaluar sa më lehtë në gjyq. Por, psikologët që e ndiqnin procesin, bindeshin gjithnjë e më shumë se Matushko ishte një personalitet i ndarë, se në të ekzistojnë dy personalitete, që e vërtetoi edhe vetë derisa u përgjigjej pyetjeve të gjykatësit: „paj, në të vërtetë, nuk kam qenë unë, dikush tjetër e ka kryer atentatin, dikush që përngjanë në mua. Ai më ka urdhëruar të veproj ashtu brutalisht, prandaj edhe e kam vendosur eksplozivin, duke mos e ditur as vetë se pse po e bëjë atë...“

Megjithatë, gjyqi ishte i mendimit se Matushko ishte i vetëdijshëm për gjithë atë që e ka bërë, dhe e denoi me 6 vite burgim. Por ishte vetëm dënimi i parë që ju shqiptua.

Në shtator të vitit 1934, Hungaria kërkon dorëzimin e Matushkos për shkak të katastrofës së Torbagysë, ku humbën jetën 25 persona dhe u lënduan rëndë e lehtë mbi 160 të tjerë. Këtu Matushkon e priste dënimi kapital me vdekje.

Matushko, edhe para gjykatësve hungarezë nuk e ndryshoi qëndrimin e vetë. I çmendur apo simulant, ai vazhdonte avazin e vetë. Në pyetjën e kryetarit të gjykatës se çfarë profesioni ka, ai përgjigjet:

- Specialistë për katastrofa!
- Përgjigjuni drejtë në pyetjet e mia, i drejtohet kryetari.
- Mirë, pra: shkatërrues profesional i trenave...



Pas këtyre veprimeve ekstravagante, ai qetësohej. Pastaj prapë fillonte të luajë rolin e mistikut, e kështu me radhë.

„Dikush më udhëhiqtë gjithnjë. Dikush gjithnjë vendoste për veprimet e mia, dikush që është gjithnjë dhe gjithkund me mua, i cili kurrë nuk ndahet nga unë. Ai më tha: „Matushko, duhet t‘i hedhish trenat në ajër“. Ai është, edhe në këtë moment, këtu, përskaj jush zotëri gjykatës, po e shoh qartë se si po qëndron para jush!“

Në kërkesën që ta përshkruajë atë, Matushko e përshkruante vetveten!

Gjykatësit u shikuan mes veti, dhe pastaj vazhuan:

- Mirë, e si quhet ai njeri?

Matushko pa u lëkundur u përgjigj:

- Profesor Leo.

- Prej kur ju përcjell ai profesor?
- Që nga ditët e gjimnazit...

Gjyqi vendosi ta ndërpresë procesin për disa ditë për t‘i vërtetuar thëniet e tij. Kështu, për dëshmitar u mor edhe ish-drejtori i gjimnazit, i cili edhe pse ishte mjaftë i shtyrë në moshë, memorien e kishte të kthjelltë. Para gjyqit ai tha: „Silvester Matushko ishte vetëm 11 vjeçar kur e solla atë njeri në shkollë. Unë jam fajtor që e thirra atë njeri të mallkuar, profesor Leon. Ai e hipnotizoi Matushkon dhe i sugjeroi se ai ishte në një tren, i cili për një moment del nga binaret dhe bie në humnerë... Më sa më kujtohet, pas asaj, hipnotizuesi e urdhëron djaloshin, i cili bërtiste nga frika dhe tmerri, që t'i harrojë të gjitha...“

Çfarë të themi mbi këtë? A i regjistroi me të vërtetë Prof. Leo në trurin e njomë të një fëmije sugjestionet obsesive, dëshirën për të shkatërruar trena duke i minuar me eksploziv?

Përgjigjen dhe konkluzionin po e lë ta gjykoni ju, lexues të nderuar.

SHOQËRIA KOBZEZË

Para luftës së dytë botërore, holandezët kishin kolonitë e tyre në juglindje të Azisë. Në një garnizon të ushtrisë holandeze në ishullin Balu, shërbente si nënoficer Jan Opdam, i cili ishte i martuar me një bukuroshe vendase. Nga ajo martesë ata lindin një fëmijë, Johannes Opdamin, të cilin shkurt e thërrisnin Hans. Ai në moshën 15 vjeçare largohet tinëzisht nga ishujt më të bukur të botës dhe kthehet në vendlindje të babait.



Një mbrëmje krijon shoqëri me një njeri të cilit askush nuk ia dinte emërin saktësisht. Të gjithë e thërrisnin „maestro“. Me profesion ishte mjek, por për shkak të disa veprimeve jashtëligjore, i ishte marrë diploma.

Maestros i pëlqen ky djalosh dhe e mori nën përkujdesje. Ai i thotë: „Hans, ti je një djalë i zgjuar dhe do ta studiosh mjekësinë. Unë do të të përgatis ty për studime, por do të të pasuroj edhe me njohuri tjera...“

Këto njuhuri tjera ishin kombinime të zen-budizmit, hermetizmit, jogës, e që është më me rëndësi, djaloshit ia mësoi hipnozën.

Johannesi punonte natën në një shtypëshkronjë, derisa ditën studionte. Edhe pse nuk arriti ta përfundojë fakultetin, provimet e dhëna ia mundësuan të drejtën që të punojë si mjek...

Pas përfundimit të luftës së dytë botërore, Opdami paraqitet si pronar i një shtëpie të madhe e të bukur në Berkel, një vend i pasur dhe plotë gjelbrim. Pasi që e respektonin si mjek punëtor, askush nuk e kishte vënë në pyetje pasurinë e fituar, edhe pse ai aty kishte ardhur pa asnjë metelik.

Disa vite më vonë martohet me Arnoldën e bukur dhe bëhet baba i tre fëmijëve. Në fillim jetonin në harmoni të plotë, por me kalimin e kohës, raportet midis tyre fillojnë të ftohen. Arnolda, e cila ishte edhe më e re se ai, fillon të mos i zbatojë dhe t'i refuzojë urdhërat e tij...Shkaqet e kësaj plasaritjeje nuk i dinte askush!

Në janar të vitit 1955, Arnolda gjendet e vdekur në shtëpinë e vet. Biopsia vërteton: e helmuar me cinkalium. Pranë saj gjendet edhe letra lamtumirëse, e shkruar me dorën e saj, në të cilën paralajmëronte shkëputjen nga jeta në të cilën nuk ishte e lumtur. Pas hetimeve, jepet leja për varrimin e Arnoldës. Mirëpo, fill pas kësaj, fillojnë thashëthëmat, se fajtor për vdekjën e Arnoldës ishte vet i shoqi pasi ai dashuronte shërbëtoren dhe, m'u për këtë, e kishte helmuar edhe Arnoldën. Edhe familjës së viktimës i arrijnë letra anonime, ku akuzohej Opdami dhe kështu dyshimi vjen gjithnjë duke u rritur. Gjykatësi hetues bënë ekshumacionin e kufomës dhe përsërit obduksionin, për ta vërtetuar edhe një herë shkaktarin e vdekjës. Arnolda, me të vërtetë kishte vdekur nga doza e tepërt e cinkaliumit, por ajo, edhe para kësaj, ditë me radhë kishte qenë e helmuar me doza më të vogla të këtij helmi vdekjeprurës. Edhe letra lamtumirëse merret në ekspertizë nga grafologët, të cilët shprehin dyshimin se letra mund të ishte falsifikuar, pasi ka disa ngjashmëri me dorëshkrimin e Opdamit...

Për shkak të dyshimeve, arrestohet Opdami, shtëpia i mbyllet, ndërsa fëmijët dërgohen në çerdhe. Askush nuk i jepte rëndësi Janit 6 vjeçar, i cili thoshte: „Nëna flinte derisa shkruante letrën“!... Për këtë vepër, ai denohet me burgim të përjetshëm. Pas aktgjykimit, Opdami, me sy të përlotur, thotë: „Unë jam i pafajshëm! Nuk e kam helmuar Arnoldën! Kurrë nuk e kam pasur shërbëtoren dashnore! Por tani do t'ua zbuloj një sekret: nuk e kam tradhtuar unë Arnoldën, por ajo më ka tradhtuar mua! Ishte dashnore e njëfarë Piet Bergerit, dhe kjo lidhje ka shkaktuar

vdekjën e saj“. Mirëpo, tani gjithçka ishte e kotë. Gjyqi kishte marrë vendimin, dhe Opdamit i mbetej ta mbronte pafajësinë në ankesën drejtuar gjyqit të lartë.

Opdami dërgohet në burgun e Leeuwardenit për ta mbajtur dënimin dhe, me gjithë protestat në disa gazeta, se është dënuar njeriu të cilit nuk i është dokumentuar faji, aferën dalngadalë e mbulon pluhuri i harresës. Por, ky ishte vetëm akti i parë i dramës, vazhdimi i saj, aspak më i lehtë, do të zhvillohet brenda në burg.



Gjatë qëndrimit në burg, Opdami njihet me Adrianus Lodderin, i cili gjithashtu ishte dënuar për vepër të njëjtë (kishte helmuar të shoqën me arsen dhe për këtë ishte dënuar me burgim të përjetshëm) dhe krijojnë miqësi të ngushtë. Dy njerëz që kishin bërë krim të njëjtë dhe që kurrë më parë nuk ishin njohur, tani po kalonin jetë të përbashkët në hapësirën e burgut të ndarë vetëm me një mur të hollë.

Kështu kaluan tri vite burgimi, kur një natë, më 17 shkurt 1958, roja i natës, derisa e bënte kontrollimin rutinor të qelive, vëren se diç nuk është në rregull me të burgosurin në qelinë numër 24. Pasi e thërret me zë të ulët, afrohet afër krevatit, dhe atëherë vëren se i burgosuri Adrianus Lodder nuk jetonte më.

Mjeku i burgut mundi të konstatojë se Lodderi kishte vdekur nga helmimi me cinkalijum. Nën kokën e viktimës gjindet edhe letra lamtumirëse e shkruar me dorën e tij! Gjithçka u zhvillua në heshtje të plotë, për të mos u zgjuar të burgosurit tjerë dhe fill pas kësaj fillojnë hetimet.

Të nesërmën në zyrën e drejtorit thirret shoku më i ngushtë i Lodderit, Opdami. Plotësisht i qetë futet brenda ku e prisnin shefi i burgut, mjeku, inspektori dhe shefi i ndërrimit. Të gjithë e kishin fiksuar shikimin kah Opdami, por ai nuk tregoi as shqetësimin më të vogël. Pastaj, drejtori e pyet se a ia kishte dhënë ky shishen me cinkalium.

-Unë jam i pafajshëm. Kurrë nuk kam pasur rast që të afrohem në kasafortën e barërave.

-Nuk është fjala vetëm për atë. Ka edhe diç tjetër. Do t’ua lexoj letrën që është gjetur pranë kokës së Lodderit. Pas asaj do t’ua jap edhe letrën pasi juve u është drejtuar.

„I dashur dr. Opdam, po ju shkruaj që ta dini se pse bëra vetvrasje. Dua t'ju tregoj gjithçka hapur. Eshtë e vërtetë se në vitin 1952 jam paraqitur në shtëpinë tuaj me emrin e rrejshëm Piet Berger, duke ua dhënë edhe adresën e rrejshme. Mund të vërtetoj se ju jeni i pastër dhe këto vite burgu i keni mbajtur kot. Kur u pata vizituar atëherë në ambulancë, isha njoftuar dhe dashuruar në gruan tuaj Arnoldën. Duke kuptuar se martesa juaj ishte në krizë, nuk e pata vështirë ta përvetësoj Arnoldën. Vija tek ju kinse për dhembje të barkut, por, në fakt, unë vija për ta parë Arnoldën. Mbaja me të lidhje dashurie derisa ju ishit në udhëtime. Gjithashtu, shfrytëzonim rastin kur ju ordinonit, nga ora 13 gjerë në ora 15, për të çuar dashuri. Gjithçka u zhvillua në rregull deri në gusht të vitit 1954. Atëherë Nola (ashtu e thirrja Arnoldën) më njoftoi se ishte shtatëzënë dhe me njoftoi se ju nuk kishit pasur mardhënie intime me të. Muajin tjetër e vërtetoi shtatëzëninë, ishte e tmerruar se si do të reagonit Ju, kur ta kuptonit këtë. Nuk munda të martohem me të dhe kështu fillova të largohem, duke u takuar gjithnjë e më rrallë. Meqenëse ajo e dinte adresën time, filloi të më përcillte duke m'u lutur që t'ia gjejë dikë, i cili do ta bënte abortimin, por unë nuk munda t'i ndihmoja se nuk njihja askë.

Duke konstatuar se cinkaliumi në masë të vogël mund të ndihmojë që në mënyrë spontane të bëhet aborti, Arnolda e mori në ordinancën tuaj një shishe me cinkalium dhe e përdori në doza të vogëla. Disa herë më kishte thënë, se në qoftë se nuk do të ketë sukses aborti, do të bënte vetëvrasje. Bile më tha se një herë tashmë kishte provuar ta bënte atë me morfinë, por ju kishit intervenuar me kohë. Por, duke e parë se nuk ka sukses në doza të vogla, i thashë që ta rrisë atë. Edhe tani i kam ato fotografi para sysh kur i thashë: duhet ta rrisësh dozën. Do të ndihesh keq, do të vjellish, por kjo do të ndihmojë që ta bësh abortin. Megjithatë, pak u pendova dhe i thashë që të mos ngutet, se ndoshta edhe kështu do te ketë sukses, por ajo e kishte rritur dozën dhe kur të nesërmën, duke folur me zë gruaje, ju telefonova juve dhe kërkova Arnoldën, më thatë se kishte vdekur.

Shpresoja se kurrë nuk do t'ju takoja dhe kjo lidhje do të harrohej, por fati e deshi që të takohemi në burg. Në fillim u frikësova se do të më zbuloni dhe për këtë tentova t'ju helmoj..."

Drejtori e ndërpret leximin dhe i drejtohet Opdamit:

- A është e vërtetë se ka tentuar t'ju helmojë?

- Besoj...me një lloj pluhuri.
- Pse nuk na keni treguar asgjë për këtë?
- Për atë se nuk isha i sigurt dhe nuk dëshiroja të bie në sy si njeri i keq duke i akuzuar të tjerët që fati i ka katandisur si mua.
- Do të ishte mirë të na lajmëronit me kohë neve, përfundon drejtori dhe vazhdon leximin e letrës.

„Por, duke qëndruar ma gjatë me ju, pashë se jeni njeri i mirë dhe, duke e ndier vetën fajtor për denimin tuaj, vendosa të bëj vetëvrasje. Edhe ashtu nuk do të dalë kurrë nga kjo birucë. Për mua jeta në këtë ambient është më e vështirë se vdekja. Pasi u frikësohesha dhembjeve, vendosa ta bëjë këtë vetëvrasje me helm. Më besoni se kam përjetuar çaste të tmerrshme! Kjo është e gjithë e vërteta që kam pasur për t'ua thënë. Po e përfundoj letrën duke u nënshkruar me emërin e rrejshëm, Piet Berger."

Opdami e dëgjonte i qetë drejtorin derisa e lexonte letrën. Në fytyrën e tij nuk u paraqit as më e vogla grimasë. Drejtori e lëshoi letrën mbi tavolinë dhe iu drejtua Opdamit duke e vështruar në sy:
- Çfarë mendoni për këtë?
- Eshtë e pabesueshme - ia ktheu ai.
- Me të vërtetë! A besoni se Lodderi e ka helmuar vetën me vetëdëshirë për shkak të ndërgjegjës?
- Eshtë vështirë të besoj...por, faktet janë këtu...

Të gjithë i habiti ky rast! Kjo rastësi e pabesueshme që dy njerëz që duhej të ishin armiq, u gjendën gati në qëlinë e njëjtë! A është e mundur që Opdami mos ta njohë njeriun që e kishte vizituar disa herë?!... Megjithatë, pas eksperizës së letrës nga ana e grafologëve dhe vërtetimit se ajo ishte e shkruar nga dora e vet Lodderit, lirimi i Opdamit ishte vetëm çështje kohe, deri sa formalisht të zhvillohej gjykimi tjetër. Edhe pse mendohej se Opdami do të lirohej brenda dy-tre muajve, procesi zgjati 11 muaj dhe, më në fund, gjyqi vendosi me shumicë votash që Johannes Opdami të lirohet.

Opdami kthehet prapë në shtëpi të vet në Berkel. Gjithashtu i kthehen edhe fëmijët dhe fillon përsëri punën në ordinancën e vet.

Askujt, në një bankë të Amstredamit nuk i shkonte ndërmend, se pse Opdami e kishte hipotekuar shtëpinë e vet për një shumë të madhe parash. Supozonin se kishte rënë në vështirësi financiare, për shkak të qëndrimit të gjatë në burg. Vetëm ai vet e dinte se pse i nevojitej aq

urgjentisht ajo shumë e madhe të hollash. Duhej paguar rojtari i katit të burgut, ku kishte qenë edhe vet Opdami! Për këtë humbje të hollash ai nuk ankohej. Tani ishte i qetë? Por një mbrëmje, në orën 22, në derën e Opdamit troket një ish-i burgosur, Jan Steeni, i cili gjatë burgimit ua shpinte ushqimin të burgosurve nëpër qeli. Ishte i denuar për një delikt të lehtë, e kishte mbajtur dënimin dhe tani kishte ardhur për ta „vizituar" shokun e burgut.

Opdami e gostit me pije, por papritur mysafiri e pyet:

- Opdam, e di se Klaasin (rojtarin e burgut) e ke shpërblyer me shumë të madhe të hollash. Sa para i ke lënë për mua?

Fytyra e zverdhur e Opdamit, zbehet edhe më, buzëqeshja i shuhet.

- Si po mendon?

- Thjesht. Të kam parë atë natë se si Klaasi të ka lëshuar të futesh në qelinë e Lodderit.

- Pse se ke dëshmuar këtë para gjyqit? - i thotë Opdami duke kaluar në ofensivë.

- Çfarë përfitimesh do të kisha nga ajo? Për një informacion të tillë gjyqi nuk do të m'i jepte 10.000 guldena...

- 10.000...ti je i marrë Steen! Prej nga mua 10.000 guldena?

- Nuk më intereson. Përveç kësaj, prej nga gjithë ajo shumë për Klaasin?

- Nuk i kam dhënë asgjë...

Steeni ngrihet dhe duke dalur i thotë:

- Opdam, nëse deri nesër nuk ma sjell atë shumë, do të shkoj të të lajmëroj në polici.

- Prit pak! Ndalu ta pimë nga një e të bisedojmë..., dhe gjatë bisedës filloi ta shikojë drejt në sy, por ky e kthen kokën.

- E, mua nuk do të mund të më hipnotizosh!

Opdami detyrohet të nesërmen t'ia dërgojë të hollat. Në pamundësi që t'ia mbledh të gjitha, ia jep një pjesë dhe i premton se shumën tjetër do t'ia japë pas tre muajsh. Steeni pranon, por, një ditë, duke dalur nga një pijetore, Steeni sulmohet nga dikush duke e lënduar rëndë me thikë. I frikësuar nga kjo, Steeni kërkon të bisedojë me komisarin e policisë dhe i tregon gjithçka që kishte ditur për këtë rast.

Opdami ishte shoqëruar shpejt me rojtarin, të cilit i jepte këshilla për gruan e sëmurë dhe pasi që te dy, si Opdami ashtu edhe Lodderi, kishin shprehur dëshirën që të qëndrojnë dhe të bisedojnë së bashku, ky ua

kishte mundësuar. Steeni që kishte dëshirë t'i fusë hundët gjithkund, e kishte parë njëherë Opdamin duke e hipnotizuar Lodderin.

Opdami prapë burgoset dhe dëshmitar në këtë gjyq e kishte Steenin. „Ladderi ishte armë e verbër në duart e Opdamit, i cili e kishte hipnotizuar dhe në hipnozë e ka urdhëruar që ta shkruajë letrën lamtumirëse..."

Klaasi e pranon fajësinë e tij dhe pohon se ua kishte mundësuar të rrinë së bashku në një qeli dhe se ai ia kishte dhënë tri elementet kimike, prej të cilave ishte përfituar cinkaliumi. Nuk kishte pasur njohuri se në çfarë rrjeti po futet, por kur kishte marrë vesh për vdekjën e Lodderit i kishtë thënë në sy Opdamit se do ta lajmëronte, por ky i kishte thënë të mos bëhej i marrë, sepse nga ajo nuk do të përfitonte asgjë, dhe po të heshtë, ky do t'ia jepte një shumë të madhe të hollash.

Gjatë hetimeve, dikujë i kujtohet edhe rasti i letrës së Arnoldës dhe fjalët e djaloshit 6 vjeçar „nëna flinte derisa shkruante letër" dhe merret në pyetje edhe ai, i cili tregon gjithçka që kishte parë. Opdami, viktimën e kishte hipnotizuar dhe atëherë e kishte ulur në tavolinë, duke e urdhëruar që ta shkruante letrën lamtumirëse, nën diktatin e tij. Këtij voglushi i dukej se nëna po flinte...

Gjykatësit i bie ndërmend se, pasi e kishte shkruar letrën, Lodderi e kishte pirë helmin dhe nuk kishte mundur ta ngjiste plikon. Pasi bëhet ekspertiza e pështymës, vërtetohet se atë e kishte bërë Opdami, dhe kështu hipnotizuesi gjenial kapitulloi dhe u detyrua që kësaj here të kthehet me të vërtetë në qeli, deri në fund të jetës.

ATENTATI MBI JOHN F. KENNEDY-N



Disa çaste para atentatit

Me 22 nëntor 1963, në Dallas, nga dora e atentatorit Lee Hervey Oswald, bie viktimë John F. Kennedy, njëri ndër presidentët më të popullarizuar amerikanë dhe, edhe sot e kësaj dite, nuk është sqaruar motivi i vrasjes së tij. Mirëpo, dyshohet se atentati është vepër e CIA-s, e cila e ka përdorur Oswaldin si një ekzekutues të dirigjuar me

ndihmën e hipnozës.

Lee H. Oswaldi ishte një marinar dhe një personalitet i parëndësishëm në jetën politike të asaj kohe, prandaj as që kishte farë motivi ta kryente atë vepër me vetëdëshirë. Faktet e dhëna në procesin gjyqësor vërtetojnë se, Oswaldi me të vërtetë e ka ngrehur këmbëzën e revolverit, por për atë nuk ka pasur kurrfarë dijenie. Kur filloi t'i vie kujtesa, dhe kur CIA e nuhati rrezikun e kompromitimit, para stacionit të policisë, në rrethana të çuditshme, Oswaldi u vrau nga një hotelier i thjeshtë i quajtur Jack Rubin. Eshtë interesant se Rubini asesi nuk mund ta sqaronte se pse e vrau atë, derisa në fund filloi të thoshte se është „hakmarrë për presidentin"! Megjithatë, hetuesit që merreshin me të kishin bindjen se ai vuante nga një „boshllëk i çuditshëm mental", që është rast i shpeshtë te viktimat e „ shpërlarjës së trurit".

Se një numër i vrasjeve politike është kryer me „vrasës - robotë" të programuar, nuk paraqet më dyshim. Jim Garison, prokuror shtetëror në New Orleans, i cili e ktheu prapë rastin e vrasjës së Kenedit për rishqyrtim, vdiq në rrethana enigmatike. Edhe shkrimtari i njohur, ithtar i Garisonit, në rrethana të pasqaruara „ra nga një urë" ku gjeti edhe vdekjën.



Atentatori L. H. Oswald pas arrestimit. Dyshohet se ishte i programuar

Herman Kimsi, veteran i operativave kundër - informative dhe personalitet i madh i CIA-s deri në vitin 1962, personazh kryesor në librin e Hug Mcdonaldit „Takimi në Dallas" thotë: „Osvaldi ishte i programuar që të vriste. Kur psikomekanizimi filloi të funksionojë, Oswaldi u bë kukull e rrezikshme..." Tri javë pas intervistës, Kimsi vdiq nga „sulmi në zemër".

Në mënyrë të njëjtë u gjet i vdekur në apartementit e tij edhe shoku i ngushtë i Oswaldit, David Ferry, i cili ishte pilot i CIA-s dhe hipnotizer. Rreth tij ishin 15 shishe me barëra, që tregonin se kishte bërë vetvrasje, por ekpertiza e patologëve tregoi se shkaktar i vërtetë i vdekjes ishte një goditje me mjet të fortë prapa kokës. Eksperti i mjekësisë gjyqësore, i cili e dha

këtë deklaratë, për pak nuk pësoi para shtëpisë së vet nga një vozitës i panjohur, i cili tentoi ta godasë.

Në kontrollin policor që u bë në apartmentin e Ferryt u gjetën shumë shënime për hipnozën dhe komplet librat për sugjestionin posthipnotik. Ithtarët e Ferryt, pas vdekjës së tij, kaluan në ilegalitet, por njëri nga ata, Jack Martin, doli në sipërfaqe dhe shkrimtarit Volter Bobart i tregoi se „Ferry e kishte programuar Oswaldin dhe e kishte urdhëruar që të shkojë në Dallas dhe ta vrasë presidentin“ që e përshkruan edhe në librin „Kontrollimi operativ i trurit“.

...DHE MBI ROBERT F. KENNEDY-N

„Kurrë nuk do t'i harroj sytë e tij“, tha Meri Gros për atentatorin Sirhan Sirhanit që e kishte takuar një orë para atentatit që ndodhi në Los Angjelos, me 5 qershor të vitit 1968 ndaj vëllaut të Johnit, Robert F. Kenndit. Edhe njerëz të tjerë i kishin vërejtur sytë e tij „të akullt“. Edhe Sirhani, sipas shumë shkencëtarëve eminentë, ishte viktimë e shpërlarjes së trurit me anë të hipnozës.



Robert F. Kennedy

„Gjykimi i Sirhanit do të mbahet në mend si një gabim psikiatrik i shekullit“ thotë dr. Edvar Simson-Kalas, psikolog i vjetër në burgun e Kalifornisë, i cili e kishte pasur në kontroll edhe Sirhanin. Në raportin e tij Simson-Kalas thotë se është i habitur me „shëndetin mental të Sirhanit“. Me kërkesën e Sirhanit ai u pajtua që ta lexojë procesverbalin e gjykimit. Gjatë asaj, në asnjë pikë të materialit dëshmues nuk zbuloi se Sirhani ishte „shizofren paranoid“ ose „psikopat“, siç e dëshmonin disa psikologë. Njëri nga ata, dr. Daymondi, e kishte dhënë diagnozën e demencës për Sirhanin, që do të thotë se Sirhani vuan nga çmenduria e pashëruar! „Por, Sirhani, shkruan Simson-Kalasi, jo vetëm që nuk kishte vuajtur nga çmenduria e pashëruar, porse ai nuk kishte qenë fare i çmendur“.

„E gjithë sjellja ime e pazakontë para gjyqit, i kishte thënë Sirhani Simson-Kalasit, ishte si rezultat i tërbimit tim ndaj dr. Daymondit dhe

mjekëve tjerë që thonin gjithçka të marrë për mua, kryesisht gjëra të pasakta“.

Gjithashtu, dr. Simson-Kalasi insiston se dr. Daymonti kishte gabuar kur kishte thënë se dëshmitë janë nxjerrë me anë të hipnozës, pasi një i sëmurë nga shizofrenia paranoike nuk mund të hipnotizohet, ndërsa Sirhani shumë lehtë zhytet në gjendje transi. Psikopatët nuk i përcjellin instrukcionet dhe në esencë janë skeptikë, e që Sirhani nuk e kishte një neveri të tillë ndaj hipnozës. Përkundrazi, autohipnozën ai e përdorte për ta menjanuar frikën kundër vdekjës. „Prandaj, Sirhani nuk ishte i çmendur, por ishte i kontrolluar“, përfundon dr. Simson-Kalasi.

Nën hipnozë Sirhani përsëriste: „Ushtro, ushtro, ushtro...“ „E çfarë të ushtrosh?“, e kishte pyetur dr. Daymondi. „Kontrollin e trurit, kontrollin e trurit, kontrollin e trurit...“. Kjo përsëritje të kujton dresurën të cilën e kishte aplikuar dr. Kameroni.



R. Kennedy në çastet e fundit të jetës

„Besoj se Sirhani ka kaluar nëpër procesin e „shpërlarjës së trurit“ me hipnozë, dhe atë, ka të ngjarë, me përsëritje të rregullt të sugjestioneve si: „Ti je askush dhe asgjë, ëndrra amerikane është shuar...“Kjo është pikërisht teknika e nënçmimit të egos, të cilën dr. Kameroni e ka aplikuar në eksperimentet tepër sekrete, të zhvilluara në laboratorin famëkeq telemetrik të memorialit Alanov. Gjatë këtij procesi hipnotik, Sirhanit i janë ngulitur këto sugjestione se duhet ta vrasë R. Kennedin dhe në këtë gjendje (nën hipnozë) ai e ka pranuar këtë detyrë, duke u kthyer në një robot pa dëshirën e tij“, thotë ish-oficeri informativ, Çarls McKviston.

Për këtë vrasje u akuzua edhe Wiliam Brain, hipnotizues nga Los Angjelosi, si i dyshuar se e ka programuar Sirhanin për këtë atentat. Braini punonte për aviacionin amerikan si specialist për shpërlarjën e trurit gjatë luftës së Koresë, por edhe si këshilltar në programin e kontrollimit të trurit në CIA. Në Los Angjelos ai udhëhiqte edhe

klinikën personale terapeutike të quajtur Instituti Amerikan për Hipnozë.

Sirhani gjatë vitit 1967 u zhduk nga shtëpia për tre muaj rresht. Kur u kthye në shtëpi, filloi t'i shfaq disa dukuri okultike. Entuziazmin e tij e ndante me Tomas Ratkin, që njihej si ekstremist i djathtë. Ratkini e stërviste Sirhanin me teknikat e autohipnozës nëpërmjet pasqyrës dhe dritës së qiriut. Në këtë gjendje autotransi është programuar që ta shkrep revolverin e tij në cakun e dëshiruar, pra, në këtë rast në R. Kennedin, në të cilin ai zbrazi 12 plumba.

RASTI I PETI HERSTIT

Me 14 shkurt 1974 kindapohet, nga e ashtuquajtuara Armata e Bashkuar Çlirimtare (Simbionase Liberaton Army ose shkurt - SLA), vajza e një magnati amerikan, Peti Herst. Tetë ditë pas kindapimit, familjes së vajzës i arrin një shirit kasetofoni, në të cilën ishte i regjistruar zëri i saj. Peti ua dërgonte babait dhe nënës këtë mesazh: „Nënë, baba, unë jam në rregull...Kam dëgjuar se jeni merakosur shumë për mua, prandaj edhe po ua dërgoj këtë kasetë për t'ju qetësuar. Dëshiroj të dalë nga këtu, por këtë mund ta arrijë vetëm në mënyrën që ata ma preferojnë. Unë dëshiroj vetëm të dal nga këtu dhe t'u shohtë të gjithëve... "Zëri nga shiriti tingëllonte relativisht normal, kështu që ky mesazh i qetësoi pak edhe prindërit.



Kaseta e dytë u arrin pas 49 ditësh, por këtë herë kishte ndryshuar gjithçka. Kësaj here ajo iu drejtua të jatit me ton armiqësor: „E di padyshim se interesi yt dhe i nënës nuk janë interesi i popullit. Ti, që je një gënjështar dhe në komplot me estabilishmentin, sigurisht, do të thuash se e di për çfarë e kam fjalën, por unë po të drejtohem seriozisht. Thuaju njerëzve të mjerë dhe të eksploatuar të këtij vendi se çfarë e ka ndërmend të ndërmarrë shteti kundër tyre. Paralajmëro zezakët dhe njerëzit e varfër për shfarosjen që po i pret?". Së bashku me kasetën ishte dërguar edhe një fotografi, ku shihej vajza me një automatik në duar duke qëndruar para kobrës shtatkokëshe, që ishte simbol i SLA-s.

Babai i vajzës së kindapuar, Randolf Hersti, pas mesazhit të dytë, deklaroi para kamerave televizive: „Ne e poseduam Petin për 20 vite, ndërsa ata vetëm 60 ditë. Për atë nuk po mund të besoj se ajo për një kohë kaq të shkurtër ka mundur ta ndryshoj filozofinë dhe raportin me familjen!“

Dy javë më vonë, Peti ishte fotografuar me disa shokë të saj duke vjedhur bankën, ndërsa mesazhi i tretë ishte edhe më i rrept se i dyti, në të cilën Peti deklaronte se dëshiron prapë t'i shoh prindërit, por si „derra“.

Pas kapjes dhe burgosjes së Petit, dhe pas zbulimit të grupit në një skutë të Los Angjelosit, kapet dhe dokumentacioni i shumtë ku përshkruheshin metodat e ndryshme për „shpërlarjen e trurit“. Gjithashtu, zbulohet edhe gjenerali i SLA-s, i cili quhej Kinke, që metodat e shpërlarjes së trurit i kishte mësuar gjatë qëndrimit të gjatë në burgjet e Kalifornisë.

Natyrisht që për veprat e tyre ata përgjigjen para organeve të drejtësisë, ndërsa Peti i nënshtrohet prapë procesit të programimit, por këtë herë nga ana e „robëruesve të rinj“. Ata mundohen që ta kthejnë prapë në rrjedhat normale të jetës nëpërmjet metodës hipnotike, duke ia imponuar sistemin e vjetër të sjelljeve që e posedonte më parë, deri sa ishte me prindërit e saj.

RASTI I MENSONIT

Çarls Mensoni i kishte kaluar 17 vite nëpër burgje. Në këto ambiente, brenda katër mureve, instiktet e tij kishin rënë në nivelin e një gjendjeje të jashtzakonshme infantile ose mund të themi primitive. Por ndërkohë edhe urrejtja ndaj pushtetit ishte shtuar.

Pas daljes nga burgu, ai formon një rreth „familjar“ të quajtur „zona e realitetit“ ku mblidheshin njerëz që përdornin narkotikë. Mensoni drogën e përdorte si mjet për ta bërë „shpërlarjen e trurit“ të anëtarëve të „familjes“, dhe pastaj t'i përdorte ata për qëllime të caktuara. Timot Liri thotë për Mensonin: „Derisa gurutë, mësuesit shpirtëror e përdornin drogën që pasuesit e tyre t'i orientonin kah një ideologji e paqës, dashurisë, ekologjisë etj., Mensoni, po të njejtën drogë e

përdorte që në „familje“ të vet ta rrënjosë urrejtjën, racizmin, seksizmin etj.“

Një ndër viktimat e Mensonit ishte edhe një vajzë e quajtur Linet S. From. Ajo nën pushtetin e Mensonit dhe me urdhër të tij, pasi që kishte kaluar nëpër procesin e „shpërlarjes së trurit“, tentoi të bëjë atentat mbi ish-presidentin amerikan Gerald Fordin, atentat i cili përfundoi pa sukses. Gjatë qëndrimit në burg, ajo asgjë nuk ndërmirrte për ta lehtësuar mbrojtjën e vet, përkundrazi, mundohej me çdo kusht, nëpërmjet deklaratave të sqarojë idenë e udhëheqësit të saj, Mensonit.

Edhe kjo vajzë, derisa nuk kishte rënë në kontakt me „familjen“ e Mensonit, kishte qenë plotësisht normale. Këtë e vërtetojnë edhe deklaratat e psikologëve dhe psikiatërve, të cilët u morën me këtë rast. Ata nuk mundën të zbulojnë kurrfarë dobësie të posaçme psikike ose ndonjë predispozitë që e ka nxitur Linetin drejt krimit. Por, pas kalimit nëpër procesin e indokrinimit në „familjen“ e Mensonit, i cili urrejtjen e vet ndaj shtetit e demonstronte nëpërmjet anëtarëve të „familjes“, ajo përjetoi ndryshime të thella psikike, duke u bindur në mënyrë të dhunshme se mendimet dhe veprim e saj dhe të gjithë „familjes“ i takojnë „zonës së realitetit“ dhe ato duhej gjithqysh realizuar.

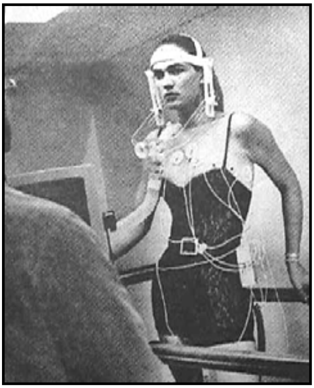
RASTI I KETI O’BRAJENIT

Spikeri i stacionit lokal në Las Vegas, Lu Epton, deklaroi se e ka dekleratën ekskluzive të një dëshmitareje, e cila e ka mbijetuar operacionin e kontrollimit të trurit, që e ka zhvilluar CIA në të dhe në shumë njerëz të tjerë. „Përfundimisht e kam në dorë biografinë e dokumentuar të viktimës për programin sekret të qeverisë „Monarh“, Keti O’Brajenit, e cila që nga fëmijëria e hershme u ishte nënshtruar keqpërdorimeve të llojeve më të ulëta, pa vullnetin e saj“.

Keti kishte pasur fëmijëri të rëndë. Babai i saj ishte alkoolist, ndërsa nëna as që guxonte t’i kundërshtonte atij, se në të kundërtën pasonin sanksionet. Kur i kishte mbushur 6 vite fillon të keqpërdoret nga i ati seksualisht: „Më mbante me ditë të tëra mbyllur në bodrum“, deklaronte Keti. „Vinte natën vonë, i dehur dhe kërkonte të sillesha butë me të. Qaja, bërtisja, kërkoja në ndihmë mamanë, por askush nuk më përgjigjej. Nuk guxonte. Më rrahte me duar e shqelma dhe, pas

gjithë saj pasonte dhunimi. Në mëngjes, kur më lejonte dë dilja nga bodrumi, më detyronte të heshtja, kinse asgjë nuk kishte ndodhur... Më vonë, filloi të binte në banesë edhe njerëz të tjerë, të cilët bënin çfarë dëshironin me mua. Shpesh më merrnin edhe në banesat e tyre ku „seancat“ seksuale me mua i regjistronin edhe në videokaseta...“

Babai im u arrestua për shitje ilegale të videokasetave me përmbajtje pornografike. Mirëpo, ju ofrua imunitet! Në vend se ai të denohej me disa vite burgim, ai u lirua me një kusht, që mua të më dorëzojë te Gerald Fordi (në të cilin, siç e cekëm edhe më herët, Linet tentoi të bëjë atentat), njëri ndër personalitetet udhëheqëse të programit sekret të CIA-s dhe më vonë, pas Niksonit, edhe president i shtetit më të fortë në botë.“



Ende pa i mbushur 8 vjet, Keti u gjend në laboratoret sekret të CIA-s: „Ndaj meje silleshin shumë mirë, e kisha dhomën time, ushqimin e rregullt, rrobat dhe të gjitha që më nevoiteshin. Askush nuk më rrahte e as më denonte...vetëm nuk guxoja të dilja jashtë kopshtit ku shpesh i sillnin edhe disa fëmijë të tjerë. Kisha edhe mësues, por kurrë nuk jepja provime. Mësoja gjuhë të huaja, kërcim dhe këndim, si të dukesha më e bukur, si të sillesha në shoqëri etj. Në të shtatëmbëdhjetat dukesha e mrrekullueshme dhe, atëherë fillova ta pyes veten se ku jam? Kush jam unë dhe, në të vërtetë, çfarë pritej nga unë?“

Përgjigjet për këto pyetje, Keti O’Brajen do t‘i gjejë shumë më vonë me ndihmën e psikiatrit dhe publicistit Mark Filips.

„Mu lejua të këndoj me grupin e Aleks Hjustonit. Udhëtonim nëpër Amerikë, por kohë pas kohe më dërgonin në Uashington, në Shtëpinë e Bardhë. Gjithçka mbaronte me zgjimin tim në ndonjë vend tjetër dhe asgjë nuk dija se çfarë kishte ndodhur me mua ditën dhe natën e kaluar...“

Më vonë, ajo kuptoi se ajo dërgohej nga Aleks Hjustoni, atje ku dëshironte senatori Robert S. Berd. Edhe në kohën e Reganit ishte „mysafire“ e rregullt në Shtëpinë e Bardhë. E dërgonin deri te dera e fundit dhe aty e merrte përcjellësi për atë mbrëmbje.

„Më dërgonte deri te dera ku shkruante „hyrja zyrtare“. Më lexohej me zë ai shkrim dhe unë bija në një gjendje transi. Gjithçka pastaj zhvillohej normalisht, vetëm se unë më nuk mundja ta refuzoja asnjë kërkesë. Çdo gjë që nga unë kërkonin, ua plotësoja. Po të më thonin të kërceja nga dritarja, jam e sigurt, pa u hamendur se do të hidhesha“.

Përcjellësi i Ketit, mbishkrimin në derë (Service Entrance - fonetikisht, servis entrans - hyrja zyrtare) e lexonte si „serv as in trans“ që do të thotë “na shërbe në trans“.

Sipas Mark Filipsit, te Keti bëhet fjalë për metoda klasike të sugjestionit posthipnotik: „Ajo ishte hipnotizuar dhe në atë gjendje i është dhënë komanda se çdo herë kur „dikush“ t’i thotë „na shërbe në trans“, ajo të futej në një gjendje specifike në të cilën do t‘i zbatonte të gjitha urdhërat. Gjithashtu, në afërsi të saj gjendej gjithnjë edhe „programuesi“ A. Hjustoni, i cili me anë të hipnozës përkujdesej që ajo të mos dijë asgjë për atë çfarë po bëhet rreth saj derisa ajo „shërbente në trans“.

Por, duke ju falënderuar këtij psikiatri, me të cilin erdhi në kontakt rastësisht, Ketit, megjithatë, iu kujtuan të gjitha.

„Ishin të sigurtë se truri im ishte ashtu i programuar, sa që kurrë nuk do të më kujtohet se çfarë ka ndodhur me mua, thotë Keti. Madje me anë të hipnozës më janë regjistruar ndjenja mashtruese, diç që unë kurrë nuk e kam përjetuar si, p.sh., kujtimet për babanë si një njeri i shkëlqyer, i ndershëm e patriot, i cili është vrarë në luftë si hero. Po ta kishin ditur se do të zbulohej e vërteta, do më kishin likuiduar“.

Keti thoshte se në koktejet që mbaheshin në Shtëpinë e Bardhë, ishin disa me të cilët ajo kishte çuar dashuri: „Isha rob i tyre. Georg Bushi vetëm bëri me shenjë dhe unë shkova para tij. Siç duket njiheshim mirë, por unë në ato momente nuk mundja të mendoja për të kaluarën. Nëpër kokë më kalonte „shërbe në trans - shërbe në trans...“ Pastaj na u afrua edhe znj. Madlen Olbreit, që ishte ambasadore e SHBA-ve në Kombet e Bashkuara. Ajo më mati me sy, nga koka deri te këmbët, dhe më tha që nesër të paraqitem në zyrën e saj. Natyrisht, e bëra atë pa kundërshtuar. U shërbeja në trans“, përfundon Keti O’Brajen.

Dhe në fund të kësaj pjese, na imponohet një pyetje morale: A është njeriu përgjegjës për sjelljet e veta në një shoqëri ku nuk respektohen liritë elementare të tij? Në një shoqëri që modelon njerëz sipas nevojave të saj? A është fajtor Matushko, Oswaldi, Sirhani ose fajtore Julia, Keli,

Peti e shumë të tjerë e të tjera që pa fajin e tyre u bënë viktimë e ideve të çmendura? Unë mendoj se jo. Ata ishin prodhim i programeve dhe eksperimenteve plotësisht antihumane dhe antinjerëzore, programeve që atakojnë direkt integritetin dhe lirinë e individit, duke e kthyer atë në një qenie pa ndjenja, në një „zombi“, në një robot të dirigjuar dhe në një mjet të rezikshëm, jo vetëm për vet individin, por edhe për ardhmërinë e shoqërisë, ardhërinë e gjithë njerëzimit.

HIPNOZA TE SHTAZËT

SI HIPNOTIZOHEN SHTAZËT?

E kemi cekur edhe më herët se, përveç njerëzve, mund të hipnotizohen edhe shtazët. Por, kur është fjala për hipnotizimin e shtazëve duhet ta kemi parasysh se te ato nuk mund të ndikohet në mënyrë sugjestive, pasi ato nuk posedojnë aftësi të gjykimit dhe kritikës, dhe udhëhiqen zakonisht prej instikteve. Prandaj edhe hipnotizimi i tyre bëhet me metoda tjera. Efekti dhe suksesi te hipnotizimi i shtazëve bazohet zakonisht në veprimet e shpejta mekanike dhe, të papritura për to. Ka edhe njerëz, të cilët, nëpërmjet ushtrimeve, kanë arritur që vetëm me shikim t'i bllokojnë shtazët, por edhe të tillë, që natyra ua ka dhuruar këtë aftësi.

Te shtazët e vogëla, hipnotizimi bëhët në atë mënyrë, që ato duhet të kapen shpejt dhe papritur, të ngrihen pak mbi tokë dhe pastaj të shtrihen në kokërr të shpinës dhe, në atë pozitë të mbahen me duar derisa të qetësohen. Shtaza, e cila hipnotizohet në këtë mënyrë, vjen deri te njëfarë stadiumi ku bëhet shtangimi i muskujve, që i përngjan stadiumit të katalepsisë te njerëzit.



Por, për dallim nga njerëzit, të cilët gjatë gjumit hipnotik kalojnë në një gjendje tjetër mentale, shtazët, pasi që nuk e posedojnë këtë aftësi, gjatë kësaj gjendjeje janë të vetëdijshme dhe shqisat e tyre janë në masë të plotë, aktive dhe të zgjuara. Në të shumtën e rasteve, gjatë hipnotizimit, sytë i mbajnë të hapur dhe mund të përcjellin çdo lëvizje që bëhet rreth tyre, por, për shkak të paralizimit të sistemit nervor motorik, nuk janë në gjendje të reagojnë në asnjë formë.

Shumë shtazë posedojnë veti natyrore, përkatësisht veti të lindura që, kur ju kanoset rreziku i papritur, të shtiren si të ngordhura. Këto raste janë zakonisht të theksuara te disa lloje insektesh. Ndoshta keni pasur rast që edhe vet ta vëreni një dukuri të tillë, kur ia keni afruar ndonjë insekti gishtin ose ndonjë mjet tjetër, se si ai moliset dhe shtiret si i ngordhur. Ky veprim nuk vie si rezultat i logjikës, pasi, siç thamë, shtazët, e sidoms insektet, nuk posedojnë forcën e gjykimit, por si veprim instiktiv i dhuruar nga natyra për vetëmbrojtje, mu ashtu sikurse natyra shumë shtazëve ua ka përshtatur ngjyrën e lëkurës, qimet etj. me ambientin ku jetojnë.

Më poshtë po ua cek një eksperiment të cilin edhe vet mund ta zbatoni, e që nuk ka lidhje direkte me hipnozën, por që na pasqyron qartë disa veti të jashtëzakonshme të disa insekteve.

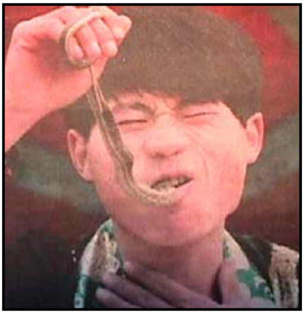
Kapeni një mizë dhe futeni në një gotë me ujë. Lëreni pak të notojë, e pastaj lëvizeni gotën, ashtu që miza të zhytet. Ajo edhe pak kohë do të tregojë shenja jete, e pastaj do të qetësohet dhe nuk do të lëviz më. Kur ta shihni se nuk po jep shenja jete, nxirreni nga gota me ujë dhe vendoseni në një copë letre dhe pastaj mbulone të tërën me kripë ose hi. Do ta vëreni se pas disa minutash, miza do të fillojë të japë prapë shenja jete; do të fillojë t'i lëviz këmbët; të lirohet nga kripa ose hiri e pas pak edhe do të fluturojë.

Bretkocën mund ta hipnotizoni në këtë mënyrë: Kapeni me të dy duart, çojeni lartë dhe mbajeni 10-15 sekonda të kthyer kah ju. Gjatë asaj kohe fiksojeni atë fort me shikim magnetik, pastaj me një veprim të shpejtë vendoseni në tavolinë, por të kthyer në shpinë. Do të vëreni se ajo do të mbetet e palëvizshme. Për ta zgjuar nga kjo gjendje, i afroheni asaj dhe bëni disa lëvizje të duarve mbi të në largësi 5-6 cm. Ajo në fillim do t'i lëvizë këmbët, e pastaj do të kërcejë e frikësuar.

Dukuri interesante është edhe hipnotizimi i gjarpinjëve. Këto dukuri më të njohura janë në Indi, Egjipt por ka edhe tek ne njerëz që e posedojnë këtë aftësi. Kam dëgjuar nga kirurgu H. Lutfiu për një rast shumë interesant. Ai gjatë pushimeve verore në Ulqin, ishte takuar me një njeri i cili e mbante me vete (nën kësulë) gjithnjë një gjarpër helmues e edhe natën e vendoste nën jastuk. Ai njeri i kishte thënë kirurgut se ishte në gjendje që me aftësitë e veta t'i thërrasë gjithë gjarpinjtë që gjendën aty përredh dhe të qëndrojë mes tyre pa pësuar asgjë.

Gjithashtu, edhe gjyshi im posedonte një aftësi, ku nëpërmjet një dove (lutje fetare) që e këndonte e paralizonte gjarpërin dhe luante me të.

Edhe Sakipi, magjistar i njohur nga Presheva, kur ishim te ai, na tregoi disa gjarpinj me të cilët paraqitej edhe nëpër spektakle të ndryshme, dhe thoshte se ai komunikon me ta, por as helmi i gjarpinjëve, thoshte se nuk i bënë gjë!



Kinezi Xu Zunyuan duke futur gjarpërin helmues në gojë

Hipnotizimin e gjarpinjëve, fakirët indianë e bëjnë në disa mënyra, por këtu po i cek vetëm dy. Mënyra më e popullarizuar është ajo me anë të një instrumenti frymor që përngjan në fyell. Ky eksperiment njëherit e ve në dyshim edhe mendimin e disa zoologëve, që thonë se gjarpinjët nuk e posedojnë shqisën e të dëgjuarit, pra janë të shurdhër. Fakiri i ulur i bie instrumentit, derisa gjarpëri posa ta dëgjojë këtë zë, fillon të lëvizë dhe t'i afrohet fakirit; mblidhet në rreth dhe me kokën lartë e vështron fakirin, pa shfaqur asnjë shenjë sulmi ndaj tij ose dikuj tjetër.

Mënyra tjetër zhvillohet kështu: fakiri e kap gjarpërin në fyt, e ngritë dhe e fikson me shikim të fortë. Edhe pse gjarpëri e ka vetë atë shikim, nga vënia e papritur në atë pozicion, fillon të dobësohet dhe flë. Fakiri është në gjendje që pastaj atë gjarpër ta ngurtësojë dhe, ashtu të ngurtësuar (si shkop të drejtë), ta vendosë mes dy karrigeve ose objekteve tjera dhe ai do të qëndrojë në atë pozitë kataleptike.

Edhe shpezët hipnotizohen shumë lehtë, e sidomos ato shtëpiake. Po e marrim si shembull pulën, me të cilën mund të eksperimentoni edhe ju vetë. Se pari vizatone me shkumës ose mjet tjetër një vijë të bardhë në tokë, asfalt etj. Pastaj kapeni një pulë dhe mbajeni për këmbësh me kokë teposhtë, të drejtuar kah vija e vizatuar. Do ta vëreni se si pula pas pak do të dorëzohet dhe nuk do të rezistojë më. Pastaj lëshojeni të qëndrojë mbi vijë; ajo nuk do të lëviz nga vendi derisa ju të mos bëni lëvizje me duar rreth kokës së saj. Hipnotizimi i pulës mund të bëhet edhe duke e kapur dhe duke e kthyer me një veprim të shpejtë në pozitë me shpinë.

Me teknika të ndryshme, siç po e shihni edhe vet, mund të hipnotizohet gati çdo shtazë, por, siç e thashë edhe më lartë, më së lehti hipnotizohen ato shtëpiake, sepse në një formë ato veç janë mësuar me urdhëra. Zgjatja e gjumit hipnotik te shtazët zgjatë nga disa minuta deri në disa orë, varësisht nga lloji i shtazës. Përveç kësaj, shtazët mund ta hipnotizojnë edhe njëra-tjetrën, siç e kam cekur në pjesët e mëhershme, ku gjarpëri e hipnotizon bretkosën ose hutini zogjët etj.

Me përfundimin e kësaj pjese, besoj se, juve lexues të ndëruar, ua kam përmbledhur dhe kompletuar sadopak njohuritë për këtë dukuri të quajtur HIPNOZË, e cila është sa interesante aq edhe mistike. Dukuri që i ka munduar dhe i mundon edhe shumë koka të mëdha botërore dhe që, edhe sot e kësaj dite, edhe pse e pranuar shkencërisht, ka mbetur ende e mbështjellë me vellon e misteriozitet.

HIPNOZA EKSPERIMENTALE

NGA PËRVOJA PERSONALE

Gjatë gjithë tekstit të mëparshëm të këtij libri, jam munduar që për lexuesit të seleksionoj sa më shumë shembuj konkretë, shembuj bindës, të marrë nga burimet e sigurta, duke u ikur shembujve nga eksperienca ime. Prandaj, këtë pjesë e kam rezervuar për t'ua paraqitur disa raste nga përvoja ime, që i kam zhvilluar me hipnozë brenda disa viteve. Në punën time, që e kam zhvilluar gjithnjë në bashkëpunim me shokët Salih Basha dhe Adem Kolgeci, kam bërë me qindra eksperimenete, por fatkeqësisht, vetëm për një pjesë të vogël të tyre kam mbajtur shënime, d.m.th. të tjerat kanë mbetur të regjistruara vetëm në ndërdije. Prandaj, për të menjanuar çdo dyshim ose keqkuptim të mundshëm, këtu do t'i paraqes vetëm disa nga ato raste për të cilat kam mbajtur shënime.

Gjithashtu i falënderoj edhe mediumet, të cilët kanë marrë pjesë në këto eksperimente dhe kanë kontribuar pa rezervë, si dhe na janë përgjigjur pozitivisht në çdo kohë dhe në çdo rast që na është paraqitur, si për eksperimentime ashtu edhe për shërime.

RASTI I

Pasi e kam futur mediumin (S.K.) në hipnozë të thellë, i kam sugjeruar: „Dora juaj e djathtë do të bëhet e fuqishme dhe askush nga të pranishmit në këtë dhomë nuk do mund t'ua rrëzojë. Kjo forcë do të zgjasë 15 minuta".

Pastaj i kam dhënë edhe sugjerime posthipnotike: „Pasi të dilni nga gjendja hipnotike, pas 20 min., do të shkoni te biblioteka ime (e cila ndodhej në dhomë) dhe do ta merrni librin me titull „Ne të tre". Këtë sugjerim do ta regjistrojë vetëm ndërdija juaj, derisa vetëdija nuk do të dijë asgjë..."

Pasi e nxuorra nga gjendja hipnotike, filluam ta matim forcën e duarve. Me gjithë moshën e re të mediumit (17), askush nga ne nuk mundi t'ia rrëzojë dorën. Ai luante me duart tona si me dorën e një fëmije. Pastaj i thashë ta provojë forcën e dorës edhe në ngritjën e peshës. U afrua tek termoja elektrike, e cila peshonte mbi njëqind kilogramë, e kapi me dorën e djathtë në pjesën anësore dhe e ngriti pa vështirësi, duke e mbajtur ashtu për një kohë bukur të gjatë. Pasi kaloi ajo kohë (15 min.), mediumit i humbi forca dhe disa nga ne prapë ia rrëzonim dorën atij.

Saktësisht pas 20 minutash, ai u ngrit në këmbë dhe u afrua tek bibloteka. E kërkoi librin derisa e gjeti. E mori, e shikoi dhe e ktheu prapë në vendin e mëparshëm, pa e ditur as ai vetë arsyen e këtij veprimi!

Këtë metodë e preferojnë zakonisht sportistët nëpër garat e ndryshme për ta forcuar sistemin muskulor të tyre dhe për të mos ndier lodhje, madje edhe nësë bëjnë treningje shumë të gjata e të mundimshme. Në disa vende, testet e bëra me hipnozë kanë dëshmuar atë që e kanë thënë njerëzit disa shekuj më parë. Kështu, në vrapimin 2000 m, meshkujt e zvogëluan kohën e shpejtësisë për 16.8 sekonda, ndëras femrat shtegun e shkurtër 1000 m e vrapuan për 6 sekonda më shpejt. Edhe të parët e edhe të dytët në saje të gjumit hipnotik.

Por kjo metodë është e përhapur më së shumti në sportet luftarake, sidomos te „Ninxhat", të cilët njihen për aftësitë e tyre luftarake, si fizike ashtu edhe psikike. Ata, para luftimit ulen dhe meditojnë. Në fakt bien në gjendje transi dhe e përytyrojnë luftën të cilën pretendojnë ta zhvillojnë. Pastaj, në atë gjendje hipnotike, e largojnë frikën dhe i forcojnë e imunizojnë pjesët e trupit, të cilat i përdorin për luftime.

RASTI II

Mediumi (L.B.) gjendet në gjendje të thellë hipnotike. I sugjeroj se ai është një piktor: „Ju jeni një piktor dhe para jush gjendet modeli që do ta vizatoni. Urdhëroni lapsin dhe fletën, dhe filloni".

Pasi e kreu vizatimin (më parë kurrë nuk ka vizatuar) fillova me pyetje tjera:

- Ju lutëm tregoni sa veta jemi në dhomë?

- Gjashtë!

- Tregoni me emëra se kush janë dhe çfarë pozite kanë zënë momentalisht në dhomë?



Portret i vizatuar nga L.B. gjatë gjumit hipnotik

Mediumi filloi me sy të mbyllur t'i thotë emërat e personave që ishin prezent dhe pozicionet e tyre në dhomë, që përputheshin plotësisht. Në mesin tonë, derisa mediumi gjendej në gjendje hipnotike, erdhi edhe një mysafir. Kur erdhi radha për ta shqiptuar emërin e tij, mediumi u ndal, nuk fliste, sepse nuk ia dinte emërin. Atëherë i sugjerova: „Pasi këtij mysafiri nuk po ia di emërin, trego me dorë nga ai". Mediumi e ngriti dorën dhe e drejtoi saktë nga ai. Pastaj ia tregova emërin e mysafirit (kur u zgjua nga gjendja hipnotike, ai e kishte mbajtur shumë mirë në mend emrin e mysafirit, por nuk i kujtohej fare se nga e dinte!).

Pastaj vazhdova më tej:

- Në këtë dhomë e kemi fshehur një unazë ari. Mundohuni ta gjeni (unaza ishte fshehur para fillimt të seancës, pra pa qenë mediumi prezent dhe personi që e kishte fshehur atë unazë nuk gjendej në ato momente aty)?

- Ju lutëm, ngrihuni dhe kërkojeni ku është e fshehur unaza.

Mediumi u ngrit dhe filloi të shikojë nëpër dhomë. Pas disa minuatsh (4-5), ai u drejtua ka vendi ku ishte e fshehur unaza. Kur u afrua, bëri një pauzë të shkurtër (1 minutë) dhe e drejtoi dorën në vendin ku ishte fshehur unaza e arit (mediumi gjatë këtij kontrolli i mbante sytë hapur).

- Tani jemi në vitin 1988. Sa vjeçar jeni?

- 17.

- Tani do t'u regresoj. Po filloni të kaloni në fëmijëri. Tani i keni 15 vjet, 14.....Tani jeni vetëm një vjeçar. Si e keni thirrur nënën tuaj?

- Na-na (mediumi fliste njëjtë si fëmijë).

- Tani do të kaloni para lindjës. A keni ekzistuar para lindjes?

- (nuk fliste)

- A keni egzistuar para lindjes si njeri ose si qenie tjetër?

- Jo.

- Tani do t'ju bartë në ardhmëri (fillova t'ia rris vitet). Tani jeni në vitin 1995. A jeni i martuar ?

- Po.
- Si quhet shoqja juaj?
- (nuk përgjigjej)
- A keni fëmijë?
- Jo.
- Me çka jeni duke u marrë?
- Jam student.
- Çfarë po studioni?
- Mjekësinë.
- Cilin vit?
- Të gjashtin!
- Ndonjë ngjarje me rëndësi në Kosovë?
- (nuk përgjigjej)

Viti 1995 këtë medium e gjen të martuar dhe po atë vit i lind një fëmijë. Gjithashtu e studionte mjekësinë, por jo vitin e gjashtë por të katërt (këtu duhet pasur në konsideratë edhe dy vite të humbura të mediumit (90-91) për shkaqe objektive).

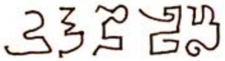
RASTI III

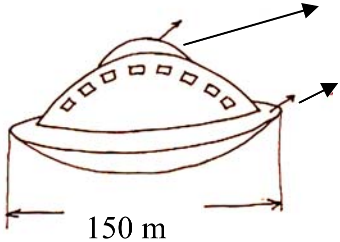
Mediumi (SH.G.) gjendet në gjendje të thellë hipnotike. Atë e kam dërguar (me trup astral) në një planet tjetër. Ja çfarë thotë ai: „Gjendem në hapësirë mbi tokë. Po fluturoj drejt gjithësisë. Po i ndiej disa valë nga një planet ku ka jetë. Tani gjendëm në atë planet, por si energji. Ata nuk po më shohin mua.

Eshtë planet shumë interesant. I gjithë planeti është i kompjuterizuar. Njerëzit e këtij planeti, as nuk lindin as nuk vdesin. Rreth kokës e kanë një lloj drite, një si energji, që i mbron ata, kurse rrobat i kanë si të arit, por të ngjitura për trupi. Këtu jetojnë vetëm meshkuj dhe janë shumë më të përparuar se ne. Në laboratorin e tyre bëjnë eksperimente të cilat ne as që mund t'i paramendojmë. Plaku më i mençur i këtij planeti po bën një zbulim për shkatërrimin e një planeti tjetër.

Ata nuk e dinë që ekziston jetë edhe në tokë. Kanë kaluar rreth planetit tonë, por me shpejtësi aq të madhe sa që nuk na kanë vërejtur. Në atë planet nuk ka as ujë as pyje. Asgjë natyrore. I gjithë planeti

përngjan në një sistem kompjuterik. Banorët e atij planeti ushqehen me energji.

Planeti quhet: 



RASTI IV

Mediumi (S.S.) gjendet në gjendje të thellë hipnotike dhe e kam dërguar (me trup astral) në parajsë (xhenet): „...Po zbrisni shkallëve teposhtë. Po futeni drejt një errësire ku po e shihni vetëm një pikë ndriçuese. Sa më shumë që po i afroheni asaj pike, aq më e madhe dhe më e shndritshme po ju duket. Tani jeni afruar krejt afër; po hyni në të, po hyni në botën tjetër të quajtur parajsë. Mundohni të shihni sa më shumë sekuenca nga ajo botë të cilat do t'i mbani mirë në mend dhe do të na i tregoni pasi të dilni nga kjo gjendje..."

Pastaj mediumin e kam nxjerrë nga ajo gjendje dhe ja se çfarë kishte parë ai atje: „Ishte shumë bukur. Gjelbërim në çdo anë. Fëmijët luanin të gëzuar, sakaq pleqët pushonin të qetë duke i soditur ata. Engjujt fluturonin dy nga dy, të veshur me të bardha dhe ishin shumë tërheqës. Hz. Muhameti ishte ulur në një fron dhe ishte i veshur me rroba të bardha e të shndritshme. Froni ishte i punuar nga mermeri dhe i gdhendur me lloj-lloj figura. Engjujt i binin ujë dhe kur ai ua kthente gotën, ajo fluturonte nga dora e tij deri te dora e engjullit. Pjesa më e madhe e engjujve ishin vajza dhe kishin krahë (flatra) të bardha dhe shumë të bukura."

Derisa ai ishte në gjendje hipnotike, gjithashtu i sugjerova një sugjerim posthipnotik: „Pas 15 minutave, pasi të dilni nga gjumi

hipnotik, në këtë qoshe të dhomës do ta shihni një engjull, por vetëm një minutë..."

Pasi kohës së caktuar, mediumi e drejton dhe e fikson shikim në qoshën e dhomës. Fytyra i mori një pamje të gëzuar dhe dukej se ishte shumë i lumtur. Në pyetjën tonë se çfarë po shikon ashtu? Ai u përgjegj me habi: „A nuk po e shihni a - Engjullin!"

RASTI V

Mediumi (Sh.S.) gjendet në gjendje të thellë hipnotike. Në dhomë gjendeshin, përveç shokëve S.Basha dhe A. Kolgeci, edhe disa persona të tjerë. Mediumin fillova ta pyes për ardhmëri:

- Sot jemi me 25 prill 1988. Po kalojmë në ardhmëri, në muajin qershor të po këtij viti. T. ku gjendet tani?
- Në udhëtim.
- Për ku po udhëton?
- Për në Slloveni.
- Pse po shkon atje?
- Për të punuar.
- Çfarë pune do të punojë atje?
- Në një fabrikë të vogël.
- A e njihni B. K.?
- Po.
- A është i sëmurë?
- Po.
- Në ç'vend?
- Në veshin e djathtë.
- A ka shërim?
- Po.
- Ku?
- Në Lubljanë, me operacion.
- A e njihni shokun S.?
- Po.
- Shoqja e tij ka shkuar në Shkup për shërim. A do të ketë sukses?
- Po, pjesërisht!
- A e njihni Sabirin?

- Po
- A do të shkoj S. në Zvicër?
- Po! Në qërshor.
- Sa do të qendrojë atje?
- 4 muaj.
- Ju faleminderit!

Pas kësaj i dhashë një sugjestion posthipnotik: „5 minuta, pasi të dilni nga gjendja hipnotike, ju nuk do të dëgjoni asgjë dhe as që do të mund të flisni...“

Pasi e zgjuam nga gjumi hipnotik, mediumi me të vërtetë, as nuk ndiente as nuk fliste, vetëm na shikonte me habi. Ne i afroheshim te veshi dhe me sa zë që kishim i bërtisnim, ndërsa ai nuk reagonte fare. Me kalimin e kohës së caktuar, atij i erdhi edhe të dëgjuarit edhe zëri. Por ai asesi nuk besonte se gjatë asaj kohe nuk kishte folur as dëgjuar!

Për personin T. nuk e di se a ka udhëtuar apo jo në Slloveni. Personi B. me të vërtete vuante nga veshi i djadhtë, që e pohoi edhe vetë (këtë mediumi nuk e dinte). Shoqja e shokut S., në operimin që kishte pasur në Shkup ishte shëruar pjesërisht, ndërsa unë, vërtet në qershor kisha udhëtuar për Zvicër, por kam qëndruar vetëm dy javë, ndërsa në fund të po atij viti (dhjetor) më ka ardhur leja e punës për tre muaj.

RASTI VI

Me këtë eksperiment, që e kemi zhvilluar me shokun Salih Basha dhe me dy mediume, kemi pasur për qëllim të vërtetojmë veprimin e telepatisë. Pasi i kemi shkruar pyetjet (pa dijen e mediumëve) dhe e kemi caktuar saktë kohën e dërgimit të mesazhit, shoku S., me njërin medium, ka shkuar në një dhomë tjetër. Në kohën e caktuar i kemi hipnotizuar mediumet dhe kemi bërë lidhjen e tyre telepatike (me ndërdije). Atëherë shoku Salih i lexon pyetjen mediumit të tij, e ai duhej që atë pyetje, në mënyrë telepatike, ta përcillte deri te mediumi tjetër, përgjigjet e të cilit unë i shënoja.

Prej tri pyetjeve, sa kishim përgatitur, dy nga përgjigjet ishin 70% të ngjashme, kurse e treta nuk u realizua, pasi (sipas shpjegimeve të mediumëve) ishte këputur lidhja telepatike midis tyre.

Nga kjo kam mundur të konlkludoj se, me ushtrime më të gjata hipnotike ose autohipnotike, mund të arrihet kjo aftësi telepatike, si për komunikim në afërsi ashtu edhe për komunikim në largësi. Këtu largësia nuk vjen në pyetje.

RASTI VII - SHËRIME ME HIPNOZË

Prizren tetor 1993: Pacientja Sh. 25 vjeçare vuan nga çrregullimet psikike. Ka frikë; i paraqitën hije; ka shtangime trupore etj. Në këtë rast ishim unë dhe Adem. Kolgeci.

Pasi e qesim në gjendje të thellë hipnotike, mundohemi ta lidhim me udhëheqësin shpirtëror (me ndërdijen e saj), i cili do ta udhëheq gjatë jetës në mënyrë të drejtë. Por, në një moment, ajo filloi të reagojë, të qajë, të bërtas: „A kudra Xh. dhe S., çka po m'bëni!" Sa herë që përmendeshin këta emëra ajo kalonte në histeri, bërtiste, qante etj.

Vendosëm ta regresojmë për ta kërkuar shkaktarin e vërtetë të kësaj gjendjeje. Pacientën e kthyem në moshën 4 vjeçare:

- Tani jeni në moshën katër vjeçare. A keni përjetuar ndojnë situatë të pakëndshme?

- Po! Më ka rrahur nëna.

- Tani jeni 5...6...7 vjeçare; keni filluar të shkoni në shkollë. A keni ndonjë rast të pakëndëshem?

- Jo.

- Tani po kaloni nëpër vitet 8...9...

- Po, kam përjetuar frikë. Më është rrëzuar vllau nga ura, por kjo nuk ka ndikuar në sëmundjën time.

- 10...11...

- Më ka vdekur daja dhe jam mërzitur shumë (fillon të qajë).

- 12...13...14...15...

- Po, kur m'i kanë marrë dy vllezërit në burg (qante).

- 16...17...18...

- Po, jam bërë operacion.

- 19...20...21...22...23...

- Po! Pasi e kam bërë djalin, i cili ka vdekur, jam sëmurë! „Qy kopilica ç'a koka e shnoshë - kanë thënë aty dyja (aludonte në gruan

Xh. dhe S.), pastaj më kanë kapur të dridhurat. Xh., si më ka shikuar, më kanë kapur edhe dhembjet.

- Pastaj, nusja e vëllaut lind vajzë, ndërsa unë lind prapë djalë. Edhe kjo ka ndikuar në sëmundjën time (fillon të qajë, të bërtasë: „nuk e dua djalin, nuk e dua...“). Pas një viti më lindi edhe mua vajzë, por edhe nusja e vëllaut lindi vajzë (prapë fillon të qajë: „o bre, pse mua me më le djalë. Merre, merre, nuk e dua...“).

Sivjet jam gëzuar shumë. Edhe vëllau u bë me djalë; Zoti ia fali atij (dhe qante nga gëzimi, i shtrëngonte duart).

- Po, tjetër? Çfarë ka ndikuar tjetër në sëmundjen tënde?

- Para dy mujash ma kanë plagosur babanë. Kam frikë se kanë me shkue djemtë (vëllezërit). Po më dhimbsen. Udhëheqësi po më thotë: „qiti jashtë, lirohu. Të gjitha qiti jashtë!“ Udhëheqësi, ai njeri me mjekër, po më thotë se janë mbledhur të gjitha, prandaj qiti jashtë (bënte gjeste të ndryshme nervozizmi, por edhe gëzimi).

Pasi i sugjeruam që të veprojë ashtu siç po i thoshte udhëheqësi shpirtëror, pra t'i qesë të gjitha të këqiat jashtë, ajo u qetësua.

- Pse po e lini gjithnjë nga një copë bukë gjatë ushqimit ose një pjesë të pijës në gotë?

- Po ia lë asaj për ta ngrënë dhe për ta pirë!

- E pse po të rrokin gërçet dhe po frikësohesh?

- Prej ligështisë dhe prej ëdrrave.

Atëherë kalum në sugjestione:

- A po e shihni ende udhëheqësin tuaj?

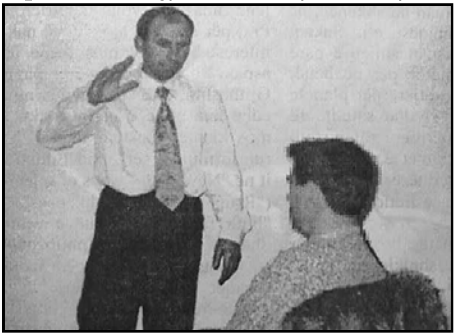
- Po!

- Ai po ua jep një letër të bardhë dhe një laps. Urdhëroni e merreni (ne ia afruam fletën dhe lapsin). Në këtë fletë do t'i shënoni disa sugjerime të udhëheqësit tuaj, të cilat do t'i lexoni për çdo mbrëmbje, derisa të shëroheni. Shënoni: „Unë Sh., dita ditës po e ndiej veten mirë e më mirë. Dita ditës edhe frika po më largohet edhe oreksi po më shtohet. Dita ditës po e ndiej veten më të fortë. Harmonia shpirtërore dhe dëshira për jetë, dita ditës po më shtohet“.

Këto sugjerime që i shënuat po ju regjistrohen edhe në ndërdije, nga ku edhe do të veprojnë për të mirën e shëndetit tuaj, për shërimin tënd. Ju nuk do të jeni e vetëdijshme për këtë, por këto do të realizohen nëpërmjet ndërdijes.

Tani udhëheqësi juaj po ua jep edhe një simbol - një pllakë të arit, në të cilën është e shënuar shkronja e emërit tuaj (këtë pllakë, në marrëveshje me vëllaun e saj, e kishte punuar një argjentar sipas udhëzimeve tona).

Ja, tani udhëheqësi po ua vë në qafë (këtë e bëri i vëllau i saj). Kjo pllakë do të jetë simbol mbrojtës ndaj çdo të keqeje. Dhe, sa herë që ta ndieni veten keq, vetëm prekeni atë pllakë dhe gjithçka me ju do të jetë në rregull...



A. Kolgeci gjatë një seance hipnotike

Pasi e nxorëm nga gjendja hipnotike, pacientja e ndiente veten shumë mirë. Ishte e qetë, e disponuar dhe e bindur se sulmet nuk do t'i përsëriten më.

Pacientja gjatë gjithë asaj jave e kishte ndier veten shumë mirë. Ushqimin e kishte marrë rregulisht dhe normalisht. Vetëm një herë kishte pasur vjellje. Nuk kishte qenë e sulmuar as nga gërçet. Edhe gjumin e kishte bërë të qetë; nuk ëndërronte si më parë; nuk i paraqiteshin ata persona që e provokonin sëmundjen dhe, sa herë që e prekte simbolin (thoshte vetë pacientja), e ndiente veten më të fortë. Pra, ndryshimet kishin qenë të dukshme. Por, në fund të javës, në shtëpinë e motrës, ku pacientja ishte mysafire, vie një hallë nga shtëpia e burrit për ta vizituar nusën dhe, të nesërmen e sulmojnë prapë gërçet. Me ushqim ishte në rregull, bile i ishte shtuar edhe apetiti, frika i ishte zhdukur plotësisht, edhe gjumin e bënte të qetë, mirëpo me gërçet kishte problem dhe e ndiente veten disi nervoz.

Pacientja neve na thoshte se ishte mirë, por e motra kundërshtonte! E kuptuam se ajo fshihte diçka prej nesh. Atëherë e futëm prapë në hipnozë dhe e pytëm rreth raporteve me burrin dhe familjën e tij. Atëherë kuptuam se ajo i urrente të gjithë ata, e edhe burrin e vet. Bërtiste se askë nuk e donte, se e kishin fejuar pa dashjen e saj: „Më pastë në qafë baba dhe vëllau!“ (qante) etj.

Pasi që burrin e kishte në Gjermani (azil), e pyetëm se a dëshiron të shkojë tek ai. Ajo tha se ka dëshirë, por frikësohet se mos ai e

mashtron. Atëherë (me hipnozë) e dërguam në Gjermani tek burri i vet dhe, menjëherë iu çel fytyra, u qetësua dhe e ndiente veten shumë mirë. I sugjeruam se i kishte kaluar tre muaj në Gjermani dhe e pyetëm se a kishte pasur sulm gërçi gjatë kësaj kohe. Na u përgjegj me jo, dhe se e ndiente veten shumë mirë...

Ne erdhëm në përfundim se pacientja kishte qenë një vajzë shumë sugjestibile dhe kështu i ka absorbuar të gjitha ngarkesat dhe problemet familjare. Duke mos ia shprehur ato askujt dhe duke mos pasur mundësi për të ndikuar vetë në zgjidhjen e tyre, ajo i kishte mbajtur të mbylluara brenda shpirtit të vetë dhe kështu e kishte stërngarkuar psikën e vetë, e që si pasojë kishte ardhur deri te konflikit i tri pjesëve të personalitetit - idit, egos dhe superegos. Duke mos mundur t‘i harmonizojë dhe baraspeshojë konfliktet brenda këtyre tri pjesëve të personalitetit, ajo i ishte dorëzuar pushtetit dhe ndikimit të tyre dhe kështu kishte pësuar çrregullime psikike.

Vitet e fundit asaj i shfaqeshin shpesh edhe halucinacione, d.m.th. ajo kalonte në një gjendje transi të pavetëdijshëm, pra në një lloj autohipnoze dhe, nëpërmjet mendimeve dhe emocioneve të shprehura në atë gjendje, ndikonte në thellimin e sëmundjes. Një pjesë e madhe e fajit këtu gjithsesi u bie edhe anëtarëve të familjës. Ata, duke e injoruar këtë gjendje dhe duke mos e pyetur e as përfillur të drejtën e saj për të vendosur vetë për jetë, kishin ndikuar në mënyrë traverse në krijimin e kësaj gjendjeje enervacioni tek vajza e tyre. Në martesë ajo kishte hyrë e përgatitur me autosugjestione negative, pra me një gjendje abulie, prandaj edhe pranimi i energjisë së emetuar (sehiret) nga personat e lartpërmendur ishte bërë pa kurrfarë rezistence. Duke mos kultivuar kurrfarë perspektive për ardhmëri, pasi ishte martuar pa dëshirën dhe vullnetin e saj, ajo fillon t’i urrejë të gjithë pjestarët e familjës së burrit dhe, vetëm prania e një anëtari të asaj familjeje ose edhe vetëm përmendja e emërit të ndonjërit nga ta provokonte te ajo simptome të sëmundjes, kështu që shërimi i saj, derisa ajo të qëndrojë në atë rreth, ishte shumë i vështirë.

Ne, duke mos dashur të ndikojmë në ndryshimin e psikës së saj, pra të bëjmë një shpërlarje të trurit, për t’ia imponuar asaj dashurinë ndaj pjesëtarëve të familëjs së burrit, e lam këtë çështje në duart e të dy familjeve që të mirëkuptohen dhe të vendosin për fatin dhe ardhmërinë e kësaj vajze dhe të këtij çifti fatkeq!

RASTI VIII - SHËRIME ME HIPNOZË

Pacienti O. nga fshati D. i komunës së Prizrenit, vunate nga një sëmundje e rëndë shiprtërore. Kishte qenë për shërim edhe në shumë qendra psikiatrike të ish - Jugosllavisë si në Beograd dhe Zagreb. Gjithashtu tregonte edhe shenja agresiviteti. Në kontakt me ne erdhi nëpërmjet shokut tonë Raif Kasi, i cili edhe kishte punuar me të. Me këtë pacient kemi punuar: unë, Adem Kolgeci dhe Raif Kasi.

Pasi që me këtë pacient i kemi zhvilluar disa senca të gjata dhe për përshkrimin e tyre duhet shkruar një libër i tërë, po mundohem ta përmbledh në pika të shkurtëra.

Nëpërmjet një regresioni psikoanalitik, derisa pacienti gjendej në gjendje hipnotike, mundëm të kuptojmë se faktor kryesor për provokimin e simptomeve të sëmundjes ka qenë rasti i parë, por i dështuar seksual, i cili i kishte ndodhur disa vite më parë. Ky obsesion, ia kishte humbur atij gjithë shpresën e jetës; e kishte sjellur atë në një gjendje abioze. Aq thellë kishte rënë në gjendje dëshprimi dhe pesimizmi sa që kishte shprehur edhe tendenca suicidale dhe kishte tentuar t'i ekzekutojë ato. Shpesh, gjatë seancave ai fillonte të recitonte poezi dhe të fliste për tema me një përmbajtje shumë interesante si: „Sekreti i rinisë së amshueshme është Ozirisi!“. Në pyetjën tonë se kush është Ozirisi, ai përgjigjej: „drita“. Pastaj vazhdonte: „Kur ta vendosish pikën në shkronjën i, çfarë përfiton? Përfiton gjilpërën nëpërmjet veshëve; përfiton rrethin! Unë kam kaluar nëpër atë derë, ajo ka ndodhur diku rreth viteve të gjashtëdhjeta, atëherë kur kam lindur“. Në pyetjën tonë se a ke pasur dëshirë të lindesh, ai u përgjigj: „Po, por dikush ma preu litarin dhe rashë në fund!“

Në një rast tjetër, derisa shoku Raif regjistronte në kasetofonin e tij strofat e vjershave të recituara nga ai, për një moment ai ndalon dhe i drejtohet Raifit: „Kot po mundoheni, asgjë nuk do të mund të regjistroni me atë kutinë tuaj...“ dhe vërtet, kur e kthyem kasetën për ta vërtetuar këtë thënie të tij, ajo ishte e zbrazët! Kasetofoni nuk kishte regjistruar asgjë, edhe pse ishte në gjendje të rregullt, kaseta ishte e re dhe funksiononte normalisht.



Pasi ia larguam këto bindje të pabaza, që i ishin regjistruar dhe rrënjosur në psikën e tij, ia regjistruam sugjerimet e reja pozitive dhe e bindëm pacientin për aftësinë e tij seksuale. Për ta vërtetuar këtë aftësi, atij i preferuam ta vizitojë një shtëpi publike. Pasi e bindëm se kjo preferencë ka të bëjë me shëndetin e tij, me ardhmërinë e tij, ai e pranoi këtë dhe brenda një kohe të shkurtër e kishte vizituar një shtëpi të tillë, e cila funkciononte ilegalisht në Prizren.

Pasi e kishte kaluar këtë test me sukses, atij i ishte kthyer prapë vullneti dhe dashuria për jetë, ishte shumë i lumtur dhe shumë optimist. Jeta e tij mori një kahje tjetër. Filloi të integrohet me ambientin që e rrethonte... Një ditë pacienti O. erdhi për t'na vizituar dhe na tregoi se e kishte regjistruar auto-shkollën dhe se do të hynte në provim me shkrim (test). Vendosëm t'i ndihmojmë duke e parapërgatitur me anë të hipnozës, ku i sugjeruam se memoria e tij është shumë e zhvilluar dhe kështu testet do t'i përvetësojë shumë lehtë dhe provimin do ta kalojë pa vështirësi. Pas dy javësh na u lajmërua se e kishte dhënë provimin me sukses, që na gëzoi edhe neve.

Por, fatkeqësisht, gjatë një bastisjeje të policisë serbe në shtëpinë e tij, atij i kthehen çrregullimet psikike prapë dhe gjendja i keqësohet edhe më shumë. Në intervenimin e menjëhershëm që e kishte bërë Raifi, ja se si ishte shprehuar ai: „Në gjunj më kanë rrëzuar, motrën ma dhunuan serbët, si do të rimëkëmbem prapë..."

Atë muaj, për shkaqe objektive, unë u largova për në Zvicër, por, sipas informatave të mëvonshme, kuptova se me intervenimin e shokëve Raif Kasi, Adem Kolgeci dhe Sadri Krasniqi, ishte shëruar prapë dhe edhe deri më sot nuk ka pasur çrregullime.

RASTI IX - SHËRIME ME HIPNOZË

Pacientja X (emërin nuk ia kam shënuar) e moshës 50 vjeçare, banuese në Prizren. Vuan nga depresioni i thellë sporadik, sidomos i theksuar në muajin shtator. Në atë muaj asaj i humbte oreksi, i humbte

vullneti për jetë dhe për disa javë detyrohej të qëndronte e shtrirë në krevat dhe të ushqehej me anë të infuzionit.

Edhe kjo grua kishte kërkuar ndihmë nëpër shumë institucione shëndetësore, por pa sukses. Edhe pse pas qëndrimit në spital dhe kurimit me anë të tabletave dhe terapive tjera ajo „shërohej“, në shtatorin e ardhshëm sëmundja i paraqitej prapë dhe me të njëtin intensitet.

Pasi arritëm që pacientën ta vemë në gjumin hipnotik, nëpërmjet sugjestioneve e udhëzuam që ta bëjë një introspeksion, nga rezultati i së cilit e kuptuam edhe burimin e sëmundjes. Në muajin shtator, para disa vitësh, asaj i kishte vdekur djali. Në atë moment, kur ajo e kishte marrë atë lajm kobzi, ndodhej në parkun e spitalit. Ai lajm tronditës ishte përcjellë dhe rrënjosur në psikën e saj bashkë me pamjet e ambientit që e rrethonin në atë moment, pra me pamjën e vjeshtës dhe, për çdo vit, në shtator, ajo përjetonte të njëtën traumë. Vetë pamja e natyrës në vjeshtë provokonte tek ajo simptome të njëjta sikur në ditët e para të atij viti kobzi që përcillej me anorekesi dhe depresion, e që vazhdonte për disa muaj.

Me anë të sugjestioneve arritëm t'i neutralizojmë ato simptome traumatike dhe t'ia stabilizojmë baraspeshën mentale, duke e kthyer atë prapë në rrjedhat normale të jetës.

RASTI X - SHËRIME ME HIPNOZË

Pacientja (L.K.), vajzë 15 vjeçare, e sëmurë psikikisht. Thonë se ka shkelur „në të bame“ dhe nga ajo ditë ka filluar fati i mbrapshtë për të. I kishte humbur oreksi dhe ushqehej vetëm me infuzion. Të gjitha analizat mjekësore rezultonin pozitivisht, që do të thotë se ajo organikisht ishte plotësisht e shëndoshë. Pas një kohe, ajo kishte mbetur vetëm asht dhe lëkurë. Çdo intervenim mjekësor ishte i kotë; shpirti i saj mbahej vetëm në bazë të ushqimit artificial.

Pasi e dinim se pacientja nuk mund të hipnotizohet, morem me veti edhe dy mediumë (SH.G. dhe L.B.) të cilët na shërbenin për këso rastesh. Përveç meje dhe shokut Salih Basha, prezent ishte edhe një mjek i përgjithshëm. Edhe pse ishte skeptik, kishte shfaqur dëshirën për të marrë pjesë në këtë seancë. Me të bëmë edhe një eksperiment për ta

vërtetuar forcën ndikuese të hipnozës mbi materien dhe për ta bindur edhe atë për këtë forcë. Pasi që e kishte aparatin për matjen e tensionit të gjakut, i thamë që t'ia mbështjell mediumit Sh.G. në krah dhe të kërkojë prej nesh se në çfarë shkalle dëshiron t'ia rrisim ose zvogëlojmë atë (tensionin). Pasi na e tha shifrën e dëshiruar prej tij, me anë të sugjerimit, mediumi e arriti atë pa kurrfarë vështirësie. Mjeku mbeti i habitur duke luajtur kokën!

Te dy mediumët i futëm në gjendje të thellë hipnotike dhe i lidhëm në mënyrë telepatike me psikën e pacientës. Duke hulumtuar në thellësitë e saj, ata zbuluan se shpirti i pacientës ishte rob i një magjie të zezë që i ishte dedikuar dikuj tjetër, por që fatkeqësisht në të kishte shkelur ajo. Ajo (një e afërme), ia kishte thithur të gjithë energjinë e pacientës dhe këtë energji e kishte mbyllur në formë rrethi në maje të kulmit të shtëpisë. Atëherë, duke e bashkuar energjinë e dy mediumeve si dhe duke u lidhur në formë rredhi edhe me ne (për t'i rritur energjitë) filluam sulmin psikik për çbllokimin dhe lirimin e shpirtit të saj (energjisë) nga ai rreth i mallkuar dhe shkatërimi e tij (rrethit).

Pas përpjekjeve të mundimshme të mediumëve ndihmës u arrit që të shpartallohet ajo bllokadë dhe pacientës iu kthye energjia e bllokuar, kurse rreth trupit të saj mediumët krijuan rrethin mbrojtës nga ndonjë sulm i mundshëm. Gjithashtu asaj ia dhamë edhe një simbol që ta mbajë në kokë si mbrojtje nga çdo e keqe...

Ndonëse ky rast u përngjan filmave fantastikë dhe për shumëkënd duket si një halucinacion patologjik, sot ajo vajzë është martuar dhe është bërë nënë.

SI PËRFUNDIM

Me këtë pjesë përfundon edhe ky libër lexues të nderuar, në të cilin jam munduar që fenomenin hipnozë, ta paraqes me gjithë transparencën e saj. Jam munduar që t'i përmbledh dukuritë më interesate të kësaj fushe (aq sa kam pasur mundësi) aq të pasur dhe t'i zhvesh nga velloja e misteriozitet që mbisundon për to. Jam munduar që ta paraqes sa më realisht, pa kurrfarë kamuflimi, të gjithë konceptin e hipnozës, dobitë dhe dëmet e saj, forcën dhe efektin veprues, me një fjalë, esencën e plotë të saj, duke filluar nga historia e hipnozës e deri te eksperimentet personale.

E di se hipnoza i ka edhe kundërshtarët e vet, të cilët nuk pajtohen me shënimet e mia dhe këto dukuri do të përpiqën t'i shpjegojnë si simptome të ndonjë çmendurie!... Natyrisht, edhe ata i posedojnë argumentet e veta. Secili individ posedon lirinë e mendimit. Liria e ndërtuar në bazë të logjikës së vetëdijshme është veçori që e karakterizon njeriun, karakterizon natyrën e tij, personalitetin e tij...

Në kohën kur e shkruaja librin „Parapsikologjia..." literatura në gjuhën shqipe mungonte tërsisht. Nuk mund të gjeje as edhe një libër ezoterik. Edhe në redaksitë e revistave kjo temë ishte ordinuar në arkivin e margjinës. Ndërsa sot më gëzon fakti kur shoh se, edhe në mesin e populllit tonë, interesimi për fenomenet parapsikologjike ka filluar të shtohet. Përveç hapësirës së konsideruar që u kanë dhënë këtyre fenomeneve disa gazeta e revista, dy prej tyre „Mjellma" dhe „Astra", janë plotësisht me përmbajtje të këtij spektri. Gjithashtu, edhe literatura nga autorë eminentë të vendit si dhe e përkthyer ka vërshuar tregun, që sinjalizon se, edhe në mesin e shoqërisë sonë, është ndezur shkëndija e dritës që pretendon me plot guxim të shndrisë anën e errët të këtij medalioni duke ia zbuluar vlerat e vërteta të tij dhe duke e ngritur atë në piedestalin që e meriton.

Merita kryesore për këtë, pa dyshim, i takon një grupi shokësh entuziast nga Prizreni, të cilët me punën dhe vullnetin e tyre, edhe përkundër sfidave të ndryshme dhe mungesës së erudicionit profesional, nuk abstinuan, por e vazhduan misionin e tyre deri në fund,

që u kurorëzua me sukses. Nuk mund të mos i përmend dhe falënderoj shokët të cilët me punën e pakursyer dhanë kontribut shumë të çmuar në formimin dhe krijimin e fizionomisë së plotë e të qartë të parapsikologjisë si: Salih Basha, i cili njëherit është edhe pionier i parapsikologjisë; pastaj Adem Kolgecin, themeluesin e revistës „Astra"; Hasan Hamëzbalajn, kryeredaktorin e revistës „Astra"; Raif Kasin, Ylber Cahanin, Adnan Abrashin. Pastaj, Arben Shalën e Arsim Gjinocin, themeluesit e revistës „Mjellma"; Sadri Krasniqin, i cili është autor i parë i librit të shkruar në gjuhën shqipe për hipnozën „Instrukcione Hipnotike", e shumë shokë të tjerë të cilët na u bashkëngjitën më vonë dhe kontribuan sinqerisht në konsolidimin e kësaj dege. Mund të them me plot gojën se këta të rinj janë ata të cilët i hodhen themelet e para të parapsikologjisë në gjithë territorin mbarëshqiptar, duke u bërë pionierë të kësaj fushe dhe duke e rezervuar vendin e merituar në historinë e psikologjisë shqiptare, e cila shpresojmë se një ditë do t'i marrë konturat që i takojnë.

Gjithashtu, dëshiroj të falënderoj edhe shkrimtarin e njohur Daut Demaku, i cili na përkrahu dhe na ndihmoi jashtëzakonisht shumë. Pastaj psikologun Enver Çesko, mr. Kenanzia Sahatçiun, mr. Selim Kolgecin, mr. Eqrem Kryeziun, e shumë personalitete tjera që me shkrimet e tyre na dhanë përkrahje të fuqishme morale dhe nxitje e vullnet për punë të mëtejme.

Eshtë e natyrshme që gjatë shkrimit të një libri të ndodhin edhe lëshime si rrjedhojë e shumë arsyeve, por shpresoj se lexuesi i nderuar dhe objektiv do të ketë mirëkuptim për këto të meta, pasi mendoj se pesha e atyre është më e vogël sesa rëndësia dhe përmbajtja e librit.

Jam i vetëdijshëm se një sqarim i plotë për hipnozën është vështirë të jepet derisa të mos definohet përfundimisht organi më kompleksiv dhe më i rëndësishëm i njeriut, truri. Por, pavarësisht sesa kam arritur ta sqaroj këtë dukuri e cila i ka preokupuar edhe kokat më të mëdha të shkencës dhe ende, edhe sot e kësaj dite, edhe pse e pranuar në gjirin e shkencës, interpretohet në mënyrat më të ndryshme, shpresoj, se së paku, nëpërmjet këtij libri, kam arritur ta informoj lexuesin shqiptar pak a shumë më gjerësisht për këtë lëmi sa interesante aq edhe mistike, duke ia hapur atij edhe një horizont të ri në fushën e gjërë e të pafund të dijes.

Edhe pse askush nuk mund të profetizojë se kur do të ndodh një zbërthim shkencor definitiv i trurit, me ç'rast disa mendojnë se do të zgjidhen edhe të gjitha dilemat lidhur me qenien njeri, ndërsa të tjerët mendojnë se do të marrë fund edhe vetë ekzistimi i kësaj qenie, hulumtimet e shumta në laboratoret e të gjitha qendrave të pesë kontinenteve paralajmërojnë një realizim të tillë në përspektivën e afërt...E neve nuk na mbetet gjë tjetër, pos të presim?!

Autori

FJALOR I SHKURTËR I TERMAVE TË HUAJ

Abiozë - gjendje pa jetë, humbje ose ulje e aftësive për të jetuar.
Absorbim - zënie, preokupim plotësisht me punë; thithje e diçkaje.
Abstenim - përmbajtje, mosmarrje pjesë.
Abstinim - heqje dorë nga diçka.
Abstrakt - që nuk kapet me anë të shqisave, por që del me anë të përgjithshme mendore; që është i shkëputur nga realiteti.
Abuli - mungesë e vullnetit , mungesë dëshire e iniciative.
Adaptiv - i përshtatshëm, që u përshtatet kushteve të mejdisit.
Adjutant - ndihmës; oficer ndihmës.
Adoleshencë - periudhë e zhvillimit te njeriut, midis pubertetit dhe moshës së pjekur.
Afekt - gjendje shpirtërore tronditëse, gufim ndjenjash, pasion i fortë.
Agens - veprues, emetues.
Agjitator - ai që merret me përhapjen e ideve të caktuara.
Alfa-valët - aktivitet valor i trurit që tregon se një person është i çlodhur, 8-12 Hz.
Ameba - kafshë e thjeshtë njëqelizore, që rron në ujë dhe që ndryshon trajtën gjatë lëvizjes.
Amnezi - humbje e plotë e kujtesës ose dobësim i saj për shkak të sëmundjës.
Amplitudë - hapësirë, mëdyshje, luhatje.
Analgezi - humbja e ndieshmërisë ndaj dhembjeve.
Anestezi - humbje e plotë ose e pjesshme e ndjenjave në gjithë trupin ose në një organ, që shkaktohet nga një sëmundje e sistemit nervor.
Apopleksi - derdhja e gjakut në tru, pika, damlla; jashtëderdhje e gjakut brenda një organi.
Arsen - element kimik i fortë, me ngjyrë të përhimt e me shkëlqim metalik dhe shumë i helmueshëm.
Asociacion - shoqatë, union, shoqëri.
Asocial - që nuk shoqërohet me njerëz, që rri larg njerëzve.
Avangardë - pararojë.
Barbiturate - medikamente depresante që përdorën si qetësues.

Benzol - lëng i hollë e i pangjyrë, me një erë të lehtë, i cili nxirret nga nafta.
Biofedbeku - aparat që bën kapjen e sinjaleve të aktivitetit fiziologjik.
Biopsia - studim mikroskopik i pjesëve të indeve të marra nga organizmi për qëllime diagnostike.
Bord - pjesa e brendshme e një mjeti, anijeje, aeroplani, treni etj.
Celuloid - lëndë e fortë dhe e përkulshme, që prodhohet nga celuloza dhe që përdoret për të bërë shirit filmi etj.
Cinkalium - medikament helmues.
Decibel - njesi për matjen e forcës së zërit.
Demenci - çrregullime psikike ku dëmtohen rëndë aftësitë kognitive; çmendje, kufizim mendor.
Demon - qenie mbinjerëzore me fuqi të madhe që besohet se kishte në dorë fatin e njeriut; engjëll kryengritës që u dëbua nga parajsa e u dërgua në ferr; shpirt i keq.
Denigrim - zvogëlimi i vlerës së dikujt a diçkaje me qëllim, duke shpifur e duke folur keq për të; errësim.
Detonim - eksploziv, pëlcitje, ushtimë.
Dietë - rregull në të ngrënë e në të pirë, që shërben për mbajtjen e vijës së trupit ose që caktohet nga mjeku për shërim.
Difuz - i përhapur, i shpërndarë.
Disertacion - studim i gjërë që mbrohet përpara një këshilli shkencor për të marrë një gradë shkencore.
Disociacion - ndarje, veçim; prishje e unitetit, shpërbashkim, coptim në pjesë përbërëse.
Distresi - stres që është i dëmshëm dhe i pakëndshëm; ankthi dhe frika janë shembuj të distresit.
Donator - dhurues, dhuratdhënës.
EEG - elektroencefalograf; aparat për regjistrimin e impulseve elektrike të trurit.
Ekrazit - lëndë pëlcitëse me veprim të fortë, që përdoret për mbushjën e bombave e të granatave; acid pikrink.
Ekselencë - titull që u jepet personaliteteve të larta; shkëlqesi, lartmadhëri.
Eksplikim - shpjegim, sqarim
Eksploatim - shfrytëzim i punës së huaj.

Ekstazë - shkalla më e lartë e entuziazmit të njeriut; gjendje shpirtërore shumë e gëzueshme, dehje shpirtërore.
Ekshumacion - zhvarrosje; nxjerrja e kufomës nga varri me qëllim të konstatimit të shkaqeve të vdekjës ose për ta varrosur në një vend tjetër.
Ekstravagant - i tepërt, që kalon masën e një sjellje; që sillet jashtë normave të mirësjelljes.
Ekzaminim - kërkim, hulumtim, vëzhgim për të zbuluar diçka, sidomos një sëmundje.
Ekzibicion - vënie në dukje të diçkaje; ekspozim, dalje në shesh, paraqitje.
Elektron - çdonjëra prej grimcave shumë të vogëla elementare me ngarkesë elektrike negative, që sillen rreth bërthamës së atomit.
Emanacion - avullim; dalje në shesh, sipërfaqe; gufim.
Empirik - që mbështetet vetëm në vëzhgimet shqisore, në përvojën a në praktikën; që nënvlerëson njohuritë e përgjithsimet teorike ose nuk i zbaton këto.
Enervacion - lodhje, molisje e sistemit nervor; shkatërrim i nervave.
Enorm - shumë i madh; që është përtej mase; i jashtëzakonshëm.
Entuziazëm - ndjenjë e fuqishme gëzimi e kënaqësie shpirtërore, e bashkuar me dëshirën e zjarrtë, me vullnetin e me guximin për t'iu përveshur një veprimtarie.
Epilepsi - sëmundje e rëndë nervore që shfaqet me kriza të herëpashershme e të paprituara.
Erudicion - njohuri e dije të thella në një fushë ose në disa fusha të shkencës, të kulturës a të jetës, që fitohen duke studiuar burime të ndryshme dhe nga përvoja jetësore (mësim, dije).
Estabilishment - grup shoqëror i cili ka fituar pozita të caktuara privilegjuese dhe i ruan ato me gjelozi.
Etikë - shkenca që studion moralin, karakterin klasor e historik të tij; normat e sjelljes së njerëzve; tërsia e normave të sjelljes.
Eustresi - stres i ardhur nga përvoja e këndshme e e pëlqyeshme; arritja e suksesit në ndonjë veprimtari shkakton eustresin.
Evident - që duket qartë; i padyshimt.
Ezoteri - shkenca e fshehtë, të cilën filozofët e vjetër ua tregonin vetëm nxënësve të tyre më të afërt dhe më të aftë e më besnikë; i brendshëm.
Fiksim - ngulitje, përforcim; përcaktim i prerë i një gjëje.
Fleksibil - i përkulshëm; i paqëndrueshëm, i ndryshueshëm.

Fluid - i rrjedhshëm, i lehtë.
Fobi - frikë e madhe dhe e menjëhershme nga situata të veçanta ose objekte, të cilat nuk kanë bazë bindëse reale; frikë nga diçka.
Frekuentim - përsëritje e rregullt e shkuarjes dhe e ardhjes; shpeshtim, denduri e lëvizjeve.
Gëlojna - vërshijnë, gumëzhijnë një shumicë e madhe njerëzish ose kafshësh që lëvizin shpejt e në mënyrë të çrregullt; çel, shpërthen përnjëherë; gjallëri e madhe, zien, vlon.
Grafolog - ai që merret me të njohurit e dorëshkrimit; ekspert që identifikon dorëshkrimin.
Grimasë - shtrembërim i pavullnetshëm ose me qëllim i tipareve të fytyrës.
Halucinacion - ndijim a përfytyrim i rrejshëm që i shfaqet një njeriu edhe kur nuk ekzistojnë ngacmues të jashtëm; shpesh halicinacionet përbëjnë simptome të një sëmundje, të një kllapie ose tronditjeje të rëndë shpirtërore.
Hanxhar - thikë e madhe dhe e gjatë, me dy presa e me majë të hollë, që përdorët si armë.
Hematoksi - helmim i gjakut.
Hermetizëm - emër i greqizuar i perendisë egjiptiane Thoth, e cila konsiderohej pioniere e shumë shkencave, posaçërisht e alkimisë, e shumë shkathtësive të tjera; të qenit shumë i errët dhe i pakuptueshëm për shkak të gjuhës së vështirë ose të ideve e të figurave të paqarta; të qenit shumë i mbyllur.
Heterohipnoza - hipnotizimi i individit tjetër.
Hiperestezi - rritje e intensitetit të ndjeshmërisë së shqisave e sidomos të lëkurës.
Hipestezi - ndjeshmëri e dobësuar; ndijim i pakësuar.
Hipnopedi - dukuri e të mësuarit derisa individi gjendët në gjumë; mësimi me anë të gjumit.
Hipnozë - gjendje e afërt me gjumin në të cilën mund të vihen njerëzit ose kafshët e larta me anë të sugjestionit për t'i mjekuar ose për të vepruar sipas vullnetit të dikujt.
Hipotekë - e drejt që i jepet huadhënësit për të marrë a për të shitur një pasuri të patundshme, të cilën huamarrësi e ka lënë si peng; marrje peng.

Iluzion - përceptim i gabuar a i shtrebëruar i sendeve, dukurive etj., i cili krijohet për shkak të të metave të shqisave ose për shkak të rrethanave të jashtme.
Indikacion - që dëfton, që tregon një shenjë a një simptom të diçkaje.
Indokrinim - ndikim me anë të mësimit, propagandës etj. për ta përvetësuar dikë dhe për ta detyruar t'i përqafoj pikëpamjet e një individi, partie, shteti etj.
Induksion (nervor) - futje, stimulim; ndikim pozitiv ose negativ që ushtron funksionimi i një qendre, një zone etj., nervore në sistemin e funksionimit të përgjithshëm të saj.
Infantil - që është i pazhvilluar fizikisht e psikikisht; zhvillim i pamjaftueshëm trupor e truror; që ka mbetur i papjekur.
Infuzion - injektim i një sasie të madhe lëngu që është i përzier me barna, zakonisht në verë, për të mjekuar ose ushqyer të sëmurin.
Inhibicion - ndalim, frenim i funksioneve të ndonjë organi ose të ndonjë procesi patologjik; pengim që kryhet me vullnet ose instiktivisht në ndonjë shtytje ndijore ose në gjendje tjetër shpirtërore.
Inkarnim - mishërim, trupëzim; futje e ngulitje në mish.
Inspiracion - frymëzim.
Instinkt - aftësi e lindur dhe e trashëguar te çdo lloj i qenieve të gjalla, që e bën organizmin të veprojë në mënyrë të pavetëdijshme për t'ju përshtatur mjedisit e për t'ju përgjigjur ndryshimeve të tij.
Inteligjent - që kupton, që mendon; i zgjuar për të gjykuar e për t'u sjellur arsyeshëm në situata të ndryshme.
Introspeksion - të vëzhguarit e vetëvetës; të vërejturit e drejtpërdrejtë të përjetimeve, të sjelljeve dhe të veprimeve vetiake.
Isulinë - hormon me natyrë protetike që formohet në ishujt e Langerhansit në pankreas dhe derdhet në gjak.
Kamuflim - maskim.
Katalepsi - mpirje, shtangie e trupit ose pjesëve të tij të veçanta; humbje e aftësive për lëvizje të vullnetshme.
Kinestezi - ndjenjë e lëvizjës; ndijim i lëvizjeve trupore.
Kodeks - përmbledhje sistematike e rregullave dhe normave të një fushe të caktuar.
Koincidencë - përputhje e ngjarjeve; ndodhje e njëkohshme e ngjarjeve.
Komë - gjumë i thellë; gjendje pas të cilës zakonisht vdiset.

Kompleks - tërësia e elementeve përbërëse të diçkaje; i ndërlikuar; disa elemente të lidhura ngushtë ndërmjet tyre.
Komplot - marrëveshje e fshehtë, e lidhur ndërmjet disa njerëzve ose grupeve kundër dikujt ose shtetit; veprime prapa shpine për ta dëmtuar dikë.
Koncentrim - përqëndrim mendimesh në një pikë të caktuar.
Konfirmim - vërtetim, pohim.
Konformizëm - pajtim vetëm me fjalë, me mendimet, veprimet a sjelljet e dikujt; prirje për t'ju përshtatur sa për sy e faqe qëllimeve, synimeve e interesave të më të fortëve a të shumicës.
Konkludim - përfundim.
Konsolidim - forcim, rregullim i gjendjës.
Konstruktiv. Që sjell dobi në një punë; që ka për qëllim përmirësimin e dikujt a të diçkaje.
Kontinuitet - vijimësi; gjendje e pandërprerë.
Kontravers - i diskutueshëm; që nuk pajtohet; grindje, polemizues.
Konversiv - ndryshim, ndërrim, sjellje përreth; kalim prej një gjendjeje në gjendje tjetër.
Konvulsiv - që vuan nga gërqi; spazmatik.
Kreativ - krijues.
Kriptomenzi - kujtesë e nënvetëdijshme e njeriut; kujtesë e fshehtë.
Kriterium - parim i qartë e i përcaktuar, sipas të cilit jepet gjykimi për diçka; rregull.
Kufije - aparat dëgjimi që vihet në vesh për ta dëgjuar radion, TV etj.
Kurim - mjekim; kujdesi për shërim.
Lamët - udhëheqësit shpirtëror të tibetasëve.
Latent - që nuk duket; i mbuluar, i pavënëre, i fshehtë.
Levitim - qëndrim pezull i objekteve ose njeriut në ajër pa ndikim mekanik.
LSD (dietilamidi i acidit lisergjik) - lloj droge halucinogjene (psikedelike).
Magnat - kapitalist shumë i pasur; pronar i madh.
Magji - aftësi e jashtëzakonshme, çuditëbërse; tërsi veprimesh që bëhen me fjalë, me shkrime etj., për të ndikuar mbi njeriun e mbi dukuritë e natyrës.
Maniak - Qqë ka zakone të çuditshme, që ka vese të këqia, që vuan nga një marrëzi, sëmundje.

Margjinë - lënie anash; qitje në harresë.
Materie - lëndë, substancë që ekziston në hapësirë e kohë të caktuar; ajo që vepron në shqisa dhe shkaton procese psikike e kundërveprime ndaj saj.
Medium - individi që përdorët për seanca hipnotike.
Membranë - cipë ose ind i hollë që mbulon një organ, një farë, një qelizë etj.
Metropolit - kryeipeshk (katolik).
Mistik - i fshehtë.
Modulim - masë, ritëm, takt; ngritje dhe ulje e taktit, modulacion.
Motiv - frymëzim; shkak që nxit e vë në lëvizje dikë për të bërë diçka; shtytës, nxitës.
Narkozë - humbje e përgjithshme ose e pjesshme e ndjeshmërisë që shkaktohet me anë të narkotikëve; gjendje gjumi të thellë.
Nerv - tufë fijesh të holla, të përbëra prej qelizash të posaçme me ngjyrë të bardheme, që lidhin trurin dhe palcën e kurrizit me shqisat ose me organet tjera të trupit dhe që shërbejnë për të çuar ngacmimin në të dy drejtimet.
Neurolog - mjek i specializuar për sëmundje nervore.
Neuron - qelizë nervore me të gjitha zgjatimet dhe degëzimet e saja.
Neurozë - sëmundje e sistemit nervor, që shfaqet me çrregullime në funksionin e organeve të ndryshme ose në gjendje psikike, pa cenim të dukshëm të trurit ose të atyre organeve.
Neveri - ndjenjë e pakëndshme që ndiejmë kur diçka nuk na pëlqen, që nuk e shohim dot me sy; ndjenjë përbuzjeje të thellë për dikë a diçka.
Novator - që sjell diçka të re në një fushë; ide e re e përparimtare.
Obduksion - hapje e kufomës së njeriut me qëllim të konstatimit të shkaqeve të vdekjes.
Obstetrik - degë e kirurgjisë që merret me trajtimin e barrës, të lindjes dhe me periudhën e paslindjes.
Oponent - ai që është i ngarkuar për të dhënë mendimin kritik për vlerat e një vepre shkencore, letrare etj.
Opsesion - të kapluarit nga një ide, mendim a frikë joreale; fenomen patologjik që lind në vetëdijen e të sëmurit pa dëshirën e tij.
Oratorio - vepër muzikore, dramë muzikore për orkestër; kor dhe këngëtar solo.

Paradoks - mendim që bie në kundërshtim me atë që dihet a që është pranuar si e vërtetë.
Paranojë - çrregullim mendor që karakterizohet nga ideja e dyshimi, persekutimit etj.
Parapsikologji - degë e psikologjisë që studion dukuritë paranormale si: telepatinë, spiritizmin, bioenergjinë, telekinezën, levitimin etj.
Pasion - dëshirë e prirje e zjarrtë per diçka; zjarr i brendshëm; afekt i fuqishëm.
Patologji - Ddegë e mjekësisë që studion shkaqet e lindjes së një sëmundje dhe zhvillimin e saj.
Perceptim - pasqyrim në tërësi i anës së jashtme të sendeve ose të dukurive në vetëdijen e njeriut; formë e njohjes shqisore të realitetit objektiv.
Piedestal - nderim i lartë që i bëhet dikuj duke e ngritur lartë personalitetin e tij; pozitë e lartë shoqërore.
Pinjoll - pasardhës i drejtpërdrejtë i një familjeje.
Plakebo - substanca inaktive që u jepen subjekteve për të testuar ndikimet e predispozicionit (zakonisht përbëhen prej sheqeri).
Posthipnozë - sugjestion i cili realizohet pas daljes nga gjendja hipnotike.
Potencial - fuqi, forcë.
Premisë - supozim; kusht paraprak i një dukurie; shenjë e parë e diçkaje.
Prioritar - parësor; që ka përparësi.
Psikofarmakoligji - studim i efekteve të drogave psikoaktive mbi sjelljet.
Psikofiziologji - degë e mjekësisë që merret me studimin e burimeve a të shkaqeve të dukurive psikike dhe lidhjes së dyanshme nëpërmjet proceseve psikike e veprimtarisë fiziologjike.
Psikologji - shkencë që merret me studimin e dukurive psikike të njeriut dhe me përcaktimin e ligjeve të veprimtarisë psikike.
Psikopat - i sëmurë psikik; njeri me sëmundje mendore.
Psikosomatik - mjekim i sëmundjeve trupore duke i evituar çrregullimet psikike që i kanë shkatuar ato sëmundje.
Psikozë - sëmundje e rëndë shpirtërore.
Racional - që mbështetët në arsyen e shëndosh, që është në përputhje me logjikën.

Regresim - kthim prapa, në kohën e kaluar.
Relaksim - pakësim i tendosjës, i tensionit; lëshim, lirim i muskujve.
Relativ - që ka lidhje e kushtëzohet me diçka tjetër; që nuk është i plotë, që është i kufizuar ose jo i përsosur në një anë; që është i përkohshëm.
Relevant - thelbësor; i rëndësishëm, i vlefshëm; esencial.
Reputacion - famë, emër i mirë; autoritet.
Rutinor - punë e përditshme pa asnjë ndryshim.
Sadist - ai që ndien kënaqësi kur u shkakton mundime të tjerëve; njeri mizor.
Samadhi - forma më e lartë e dijes kozmike; mbidija.
Science – fiction - fiksion shkencor; trillim, mashtrim shkencor.
Seancë - periudhë kohe e caktuar për ta bërë një punë që përsëritet disa herë me radhë; mbledhje, tubim.
Sekuencë - shprehje për disa kuadro të lidhura mes veti në një tërësi; pjesë.
Sensacion - që shkakton përshtypje të jashtëzakonshme; që lë mbresa të forta.
Sfidë - qëndrim i guximshëm dhe mospërfillës ndaj një kundërshtari.
Simptom - shenjë e parë për një sëmundje a për një parashikim.
Sindrom - kompleks simptomesh që janë karakteristikë për një proces patologjik të caktuar.
Sinonim - ngjashmëri e fjalëve, e shprehjeve a e ndërtimeve të ndryshme nga kuptimi.
Skeptik - dyshim, mosbesim; ai që dyshon për gjithçka.
Solucion - tretësirë.
Specifik - që është karakteristik dhe i veçantë vetëm për një send, për një dukuri, për një njeri a për një grup të caktuar; krejt i posaçëm.
Spektër - fushë krijimi a veprimi.
Sporadik - që shfaqet herë pas here; i rastësishëm.
Stadium - fazë, etapë; shkallë e zhvillimit të diçkaje.
Stomatologji - degë e mjekësisë që merret me studimin dhe mjekimin e sëmundjeve të gojës dhe dhëmbëve.
Stres - çdo gjë që kërkon prej nesh t'i përshtatemi; tension i vazhdueshëm; goditje e rëndë fizike ose shpirtërore.
Stroboskop - aparat elektrik që shërben për të provokuar gjendje hipnotike.

Strukturë - ndërtim, përbërje; mënyrë e vendosjës dhe lidhjës së pjesëve përbërëse.
Sufizëm - askeza dhe mistika islame; njeri i veshur me të leshta; asket.
Sugjestion - lloj i veçantë ndikimi i një personi mbi tjetrin ose mbi një grup njerëzish.
Suicid - vetëvrasje.
Sharlatanizëm - mashtrim i paturpshëm që u bëhet të tjerëve për përfitime.
Shizofreni - sëmundje e rëndë shpirtërore që e karakterizon plasaritja e bashkërendimit dhe e lidhjeve të proceseve psikike të personalitetit.
Temjan - rrëshirë që nxirret nga disa bimë të Afrikës Lindore, që lëshon një tym me erë të mirë kur digjet dhe që përdorët në ceremonitë fetare e në kisha.
Tempuar - kurdisur.
Teolog - studiues i mësimeve fetare.
Timbri. Ngjyra e zërit; cilësia e veçantë (ëmbëlsia) e tingullit të një vegële muzikore ose e zërit të një njeriu.
Totalitar - i tërësishëm, i përgjithshëm.
Trans - gjendje shpirtërore e hipnozës së thellë.
Transparent - i tejdukshëm.
Traversë - i tërthortë, kryqëzor.
Trupi astral - trupi dytësor, i cili është i përbërë nga „materie shumë të imëta" dhe që gjendet pranë atij fizik, e që është i padukshëm për syrin e njeriut të zakonshëm; kopje e trupit fizik.
Variacion - ndryshimet e diçkaje, pa prekur atë që është kryesore ose thelbësore.
Verbal - gojor; që shprehet me fjalë; që përbëhet nga fjalë a fjali.
Version - një nga mënyrat e përshkrimit, e paraqitjës a e shpjegimit të një ngjarje a të një fakti; kthesë, ndryshim i drejtimit.
Vizuel - që i përket shikimit, që kapet me anë të shikimit.
Volum - vëllim; madhësi e diçkaje që matet me njësi kubike; sasi a masë e diçkaje.
Zverku - pjesa e prapme e qafës; ana e përkundërt e gushës.

LITERATURA

1. Kurt Tepperwein, Die hohe Schule der Hypnose, Genf/München, 1993
2. Kurt Tepperwein, Die Geheimen Techniken der Hypnose, Genf, 1989
3. Tomas Svoboda, Das Hypnosebuch, München, 1984
4. Vojislav Stojanović, Hipnoza i autohipnoza, Beograd, 1968
5. Tony Buzan, Make the of your mind, London, 1977
6. Velimir Filipović, Avanture psihe, beograd, 1987
7. Paul Chausherd, Hypnose at suggestion, Paris, 1950
8. Terry F. Pettijohn, Psikologjia, Tiranë, 1996
9. Grup autorësh, Die Welt des Unerklärlichen Phänomene, Erlangen, 1994
10. Grup autorësh, Unerklärliche Phänomene, Erlangen, 1995
11. Grup autorësh, Rätsel dieser Welt-Ausserirdisches Phänomene, Erlangen 1997
12. Miroslav P. Đeli, Škola hipnotizma, Sarajevo
13. Momčilo todorović, Hipnoza za svakok, Beograd
14. Emile Coue, Ce que je dij, Pariz, 1910
15. Nikola Rot, Psikologjia e përgjithshme, Beograd, 1968
16. Vasiljev Kartelj, Najveće misterije svjeta, beograd, 1974
17. Petar B. Petrović, Kako ču naučiti da hipnotišem, Beograd
18. Stevan P. Petrović, Psihologija e mogučnosti zloupotrebe, G. Nilanovac, 1984
19. Wernwr keller, Was gestern noch als Euder galt, Zürich, 1973
20. Xhozef Marfi, Forca e ndërdijes, Prizren, 1995
21. Jovan Marić, Klinička psihijatria, Beograd, 1993
22. Grup autorësh, Physiologie des Menschen, Klagenfurt, 1997
23. Grup autorësh, Das grosse Buch des Allgemeinwissens, Stuttgart, 1991
24. Pajazit Nushi, Fjalor i psikologjisë, Prishtinë, 1986

25. J. Berger - S. Hrnjica - M. Biro, Klinička psihologija, Beograd, 1990
26. Grup autorësh, Dorsch Psychologisches Wörterbuch, Bern, 1994
27. Mikel Ndreca, Fjalor fjalësh e shprehjesh të huaja, Prishtinë, 1986
28. Akademia e Shkencave e RPS të Shqipërisë, Fjalor i Gjuhës së Sotme Shqipe. Tiranë, 1980
29. Revistat, tajne, 1988 - 1992, Beograd
30. Revistat, Treće oko, 1989 - 1997, Beograd
31. Revistat, Arka, 1988 - 1991, Sarajevë
32. Revistat, Vikend Plus, 1988, Zagreb
33. Revistat, Mjellma, 1994 - 1996, Prizren
34. Revistat, Astra, 1994 - 1997, Prizren
35. Revistat, Faktor X, 1996 - 1997, Linda
36. Revistat , Wege Visionen, 1996 - 1997, Herrischried

PËRMBAJTJA